

فروری ۱۹۶۰ء

ہمدرد صحت



حکیم محمد سعید

Dec 12 1963

جلد ۲۹	نویسنده	شماره ۲
--------	---------	---------

۱	کونسی طب
۲	شہر اور دیہات (نظم)
۳	صحافت و شفا
۴	مذہب و سلاطین و مائیں اداؤں کو سن
۵	سورج کی
۶	خود کیا ہیں۔ رحمت و ارمیت
۷	آپ کے کئی کئی خوار کیسے ہوتے تھے
۸	ہم بھڑکتے کیوں ہیں؟
۹	بچے کو دودھ پلانا
۱۰	بڑا شہر
۱۱	کیا خور و شراب کی حفاظت کیسے
۱۲	جاری زبان
۱۳	مولہ (پتہ)
۱۴	باشی اور ریشیں
۱۵	سول و جواب
۱۶	چاند کی سیالی
۱۷	قیمیں (انعام)
۱۸	چاند کی کیا کہیں ہیں وہ کہانی
۱۹	سانپ کے زہر سے علاج
۲۰	انتقل
۲۱	خود

شماره پنجم - دی ماه ۱۳۸۵

۱۱) ملک میں ڈاکٹروں کی سخت قلت ہو (۲)، ڈاکٹری اور نرسیوں اور گیاب ہیں (۳)، ڈاکٹری تعلیم و علوم کی اکثریت کے درجہ کے موافق نہیں آتیں (۴)، دوا داروں کی قلت ہو (۵)، ڈاکٹروں کی شایانہ فہمیں و علوم پر حاشا نہیں ہو سکتے اور حکومت نے طبی تربیت کی سرپرستی سے بالکل ہاتھ اٹھا دیے ہو یا دھوکہ دیا۔

(۶) ڈاکٹروں کے مقابلہ میں میچوں کی تعداد میں زیادہ سے زیادہ کمی اکثریت مہمات میں ہوتی ہے اور اپنے فائدہ و ربح کا دلائل طلبہ دیکھ رہے ہیں پالیسی پر حقائق میں۔ اسی وجہ سے اس نتیجہ کی کوئی گواہی نہیں ملے گی کہ ان مہمات کی اکثریت حقائق پر انہمازیال کر رہی ہے اور کہہ سکی کہ انہمازیہ تعلیم کے لئے طلبہ کو سکھایا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ انتظار نے جو کہ اس مسئلہ پر روشن انسانیت کی خدمت اور فلاح کا انعقاد کسی دوسرے نظام کے خلاف نہیں کیا ہے اس کے کہ اس کے کسی نظریہ یا عمل کو انسانی صحت کے لئے مضر خیال کیا ہے۔

قوی صحت کو برکاتی کے لیے ہم دراز نظر سے تھکان کے بغیر کام لیں۔ تحقیقی و تفسیری کام میں صبر و تحمل کی ضرورت ہے۔
کام کو جلد ہی، بلکہ سب سے پہلے ہی مکمل تحقیق کی بنیاد پر ڈالیں۔ ہر کام کی روشنی میں سترہ کرنا ہی، علم حاصل کرنا
اور اس کا اپنی کم پیر سے ہی پاموشاں کرنا، بڑے زراعت کے لیے تحقیق اور علم کا واحد ذریعہ ہے۔ علم کا اس قدر وسیع پیمانہ حاصل کرنا

[illegible]

مجلسه اول در روز شنبه ۱۳۰۲/۱۲/۱۲

شہر اور دیہات

یہاں، ایوانِ دل کش آسمان بات کرتے ہیں وہاں کچے مکاں ”دل بستگی“ گومات کرتے ہیں

یہاں بجلی سے بام و معن و در پر نور کا عالم وہاں مہتاب کے پرتو میں برقِ طور کا عالم

یہاں خود ساختہ نہروں میں نظارہ چراغاں کا وہاں جھیلوں میں تاروں کا تماشا صبحِ خنداں کا

یہاں دہل نہیں گئے سیرھیوں پر سائبانوں میں وہاں ارز انیاں ہر سمت قطرے کے خزانوں میں

وہاں میزوں پر گل دانوں میں گلہتوں کی آرائش وہاں گننام پودوں کے سروں پر تاج زیبائش

یہاں ہیجان پرور تناج گانے ماہ پاروں کے وہاں تسکینِ قلب مروحِ نغمے آبِ شاروں کے

یہاں محسنِ جواں کی زردیاں یمنونِ مانہ ہیں وہاں اُنواجِ خونِ گرم کے مٹخاڑے تازہ ہیں

یہاں آنکھوں میں شوخی، مائل عشوہ طرازی ہو وہاں نمی نظریہ اعتماد پاک بازی ہے

وہاں خاموش اقدام عمل ”ٹھہرا ہوا پانی“

یہاں کھا کر عین مال و منہ نفسی امارہ وہاں ساری سہمی طاقتیں، فاقوں سے ناکارہ

یہاں کام و دھن پر لعنتِ جرمِ البقرہ طاری وہاں معدے کے منہ پر قتلِ نبی اللہ صلی اللہ علیہ وسلم طاری

یہاں سرمایہ داری مفلسوں پر ظلم ڈھاتی ہے وہاں انسانیت انتشار کو شیوہ بناتی ہے

یہاں شاعر کی عزت "مرگِ حسرت تک" اُچھوتی ہے

وہاں فن کار کی غفلت، ادب کے اوٹن چھرتی ہے

صحت و شفا

طِبُّ رُوحَانِی

مکالمہ مولیٰ الدین ایم۔ اے۔ پی۔ اچھائی (دہلی)، برطانیہ، لاہور، علی گڑھ جامعہ عثمانیہ، کابل

نحمدہ اللہ خالق الاشیاء نشکرو اللہ رازق الاحیاء

روحانی زندگی کا ایک عجیب و غریب کہہ نہیں زیادتی شکرو پاس سے ہوا کرتی ہے۔ قرآن حکیم نے اس قانون کی کو ان مختصر الفاظ میں پیش کیا ہے: لَبِثْتُ شُكْرًا ثُمَّ لَا أَذِیْنُ شُكْرًا۔ یعنی اگر تم شکرو تو ہم تمہاری نعمتوں میں قطعاً اضافہ کریں گے! شکر کے عوض ازراہ نعمت قطعی دیا مختلف ہے۔ نعمت کی مثال ایک وحشی جانور سے دی گئی ہے۔ اس کو شکری کی زنجیروں میں باندھ کر رکھا جاسکتا ہے:

باز نعمت چوست وحشی را صید از قید پرش کر کن اورا

اس راز کو جاننے والے حصولِ صحت کے لیے بھی شکری کو ایک کامل ادبے خطا شکر کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ وہ یہ جانتے ہیں کہ ہم محض اپنی کوششوں سے شفا یاب نہیں ہو سکتے۔ باعثِ حیات ہی ہمیں شفا بخش سکتا ہے جو اس سلسلہ میں ہم اپنا ذکرِ قیام کریں اُنہی ہی ہمارے لیے بہتر و احسن قدر شافی مطلق کی حمد و ثنائیں معروف ہیں اُنہی ہی اچھا ہو۔ وہ جانتے ہیں کہ شفا یابی کے لیے بھی مقصودِ غرض شفاء ہو بلکہ بڑی شفا ہی کی یافت ہو:

گر سر برود قدرے پایت دست از توئی کنم جدا من

جز وصلِ قوامِ حرام با دا حاجت کہ خواہم از خدا من

مبادیات کے شکرو پاس اور اسی کی ذات کی طرف توجہ خیال کے لگائے رکھنے سے ہم اپنے نفس کے رنگ و زیا یک زندان و ننگ کی ابدیت کی کشادہ فضاؤں میں پہنچ جاتے ہیں۔ ہم اپنے شعور کے اختلال، غفلت اور فتنہ فساد سے نکل کر اس نقطہ وصل تک پہنچ جاتے ہیں جو کوئی راحت و آسائش و سکینت، صحت و شفا کا مرکز ہے۔ اسی نقطہ نور سے شفا کی ضیاء پاشی ہوتی ہے اور اسی کی تکی ہمارے تمام مددوں، بیماریوں اور نگہوں کا کامل علاج ہے۔ اُس تک پہنچ اسی وقت ممکن ہے، جب ہم اپنے نفس کو زاموش کروائیں اور میں تجرید کی حالت میں محوِ بار ہو جائیں اور تیری کے ساتھ جیج اٹھیں:

دلہ از بادہ جبار شد دست تنم از صحبت دلدار شد دست

دین تنہا ازین میخ اندستم ازین سے پہچون بسیار شد دست

شفا بخشی مادی عمل نہیں جو غارِ جہ سے ہم پر طاری ہوتا ہے، بلکہ یہ شعور میں ایک انقلاب کا نام ہے۔ جس شعور کے اس انقلاب ہی کی ضرورت ہے۔ ہمیں یہ جانا ہے کہ حمد و شکر کے ذریعہ ہم توجہ کو اپنی ذات اور اس کے مددوں اور نگہوں کی طرف سے پھیر کر کچھ وقت اس ذات کی طرف اپنے تمام دلائل و قوی کے ساتھ متوجہ ہو سکتے ہیں، جو ہمہ وجہ کامل ہے اور اس کمال کے تصور میں گم ہو کر ہم اپنے تمام نقصات، معائب، امراض، افکار و آلام سے نجات پاسکتے ہیں اور اپنی زندگی کو اس بارخ کی طرح سرسبز و شاداب، مسطر و رنگین بنا سکتے ہیں، جو ایک شہرِ عظیم شہر کے درمیان واقع ہے اور خود اس شہر کے شعور و فساد، اضطراب و اختلال سے محفوظ ہے:

گرد و رو تن روی مہیا ناست و در روی بشت دارست

و در روی جاں روی لے جاں بہری قہر چہ گنم حاصلت دیدارست

لے ہم اس اشکِ محکرتے ہیں، جراثیم کا پیرا کرتے والا ہے۔ اس اشک کا مشکور کرتے ہیں، جو تمدن کو نفع عطا کرتا ہے۔



طبی امداد کے وسائل

کوثر چاند پوری

تھا یہاں کے ہسپتال میں منصور خلیفہ بغداد کا علاج بھی بغداد پہنچ کر کیا تھا اور اس کے علاج سے منصور صحت یاب ہو گیا تھا۔

عباری حکومت کے آغاز میں تمام شفاخانوں میں یونانی یا فارسی فن طب کے اصول سے علاج کیا جاتا تھا لیکن برائے کی توجہ سے آہستہ آہستہ ایک اصولی علاج کو بھی اہمیت حاصل ہو گئی، اس کی ابتدا یوں ہوئی کہ بارون الرشید اپنے شروع عہد فرماں روائی میں کسی سخت بیماری کا شکار ہو گیا اور اس کے وزیر کھلی برکی نے لکھنا مانگ دیا کہ ہندوستان سے بلا کر خلیفہ کا علاج کرایا رشید کی صحت مند کی کے باعث اس طریقہ علاج کی عظمت کا اعتراف کر لیا گیا اور مانگ کو بھی برکی کے مذہبوں میں شامل ہونے کا موقع مل گیا، پھر وہ کھلی کے ذاتی شفاخانہ کا انچارج بھی ہو گیا، مانگ کی وجہ سے بہت سی دیکر کتابوں کے عربی میں ترجمے کیے گئے، بہت سی ہندوستانی دوائیں بھی اس دور میں بغداد پہنچ گئیں اور اکثر دواؤں کو کھلی وہاں جانے کا موقع مل گیا۔

بارون الرشید نے طبابت کا مستقل محکمہ قائم کیا اور متعدد شفاخانے کھول دیے جو مختلف طبائی کی نگرانی میں کام کرتے تھے، ان سب طبائی کا بھی ایک افسر تھا جو رئیس الاطباء کہلاتا تھا اس عہدے پر سب سے پہلے رشید ہیں، تجتہ شوع فاتر ہوا۔ اس کے بعد رشید ہیں، اس کا بیٹا جبریل حوثرہ کیا گیا۔

اس وقت تمام ممالک اسلامی میں شفاخانوں کا حال پھل چکا تھا، لیکن مصر میں کوئی اسلامی شفاخانہ نہیں تھا۔ یہاں سب سے پہلے ۱۸۳۷ء میں ایک شفاخانہ قائم کیا گیا، اس وقت مصر میں احمدی طو لوں بحیثیت گورنر کام کر رہا تھا۔ مصر کے اس شفاخانہ کا اندرونی انتظام نہایت

عرب میں شفاخانوں، طبی اداروں اور باقاعدہ طبی امداد کے وسائل کا آغاز ۱۸۳۷ء میں ہو چکا تھا یہ زمانہ ولید بن محمد الملک کی حکومت کا تھا۔ تہذیبی ترقی کی ترقی کے ساتھ طبی امداد کے وسائل باقاعدہ ہونے لگے، عہدوں کی معافی اور حفظان صحت کی طبی توجہ کی گئی، لیکن افسوس ہے کہ سب باتیں تاریخ میں نہیں ملتیں، تاہم ایسے اشارات ضرور ملتے ہیں جن سے مفید نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں، جہاں تک دیہات میں طبی امداد کا تعلق ہے یہ کہنے میں قائل نہیں ہے کہ اس زمانہ میں دیہات کے باشندوں کو وہ سہولتیں حاصل نہ تھیں جو اب ہسپتال میں، بڑے بڑے مرکزی مقامات پر طبی ادارے قائم کیے جاتے تھے گاؤں میں رہنے والے لوگ انھیں سے استفادہ کرنے پر مجبور تھے، چنانچہ اعلیٰ لیا جو بظاہر ادب بلکہ تادیب کے سلسلہ کا ایک کتاب ہے جہاں ہیں عرب ممالک اور خاص طور پر بغداد کے تمدن اور تہذیب کے متعلق بہت سی مفید باتیں بتاتی ہے، وہیں اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ جو مقامات طبی مراکز سے دور و راز فاصلہ پر ہوتے تھے وہاں سے مریضوں کو ضرورت کے وقت اونٹوں پر لاد کر لایا جاتا تھا اور کسی شفاخانہ میں داخل کر دیا جاتا تھا، اکثر کرایہ وغیرہ کی ذمہ داری اعلیٰ درجہ قبول کر لیا کرتے تھے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ طبی امداد کے سلسلہ میں صحت کی آبادی کو پیش ہی نظر انداز کیا جاتا رہا، ایک زمانہ آج اب گشتی اور مارچی شفاخانوں کے ذریعہ اس ضرورت کی طرف پوری توجہ کی گئی۔

ولید بن محمد الملک کے عہد حکومت میں ۱۸۳۷ء میں ایک ایسے شفاخانہ کلپتہ چلتا ہے جس میں طبیب اور جراح تعینات تھے، اس کے بعد ملک میں اور بہت سے شفاخانے قائم ہوئے۔

عباری حکومت کے شروع میں چند سالہ پور کا شفاخانہ کافی شہرت رکھتا

مکمل تھا، دونوں وقت ایک دوسروں کا معائنہ کرتے تھے، ان کو دوا کے ساتھ غذا بھی دی جاتی تھی، صبح کے روزِ بخار بخاری طوون شفاخانہ کا معائنہ کر کے ریشوں سے ان کا حال پوچھتا تھا، پاگلوں کے لیے جدا گانہ کرتے تھے اور ان کے علاج پر پوری توجہ کی جاتی تھی۔

مقتدر باشر کے عہد میں صیغہ طبابت میں اور ترقی ہوئی، چون کہ اس زمانہ میں وبائی امراض کی زیادتی ہو گئی تھی اس لیے حکومت نے شفاخانوں کے افسرِ اعلیٰ سان بن ثابت بن قرق کو متعدد احکام بھیجے اور شفاخانوں میں بڑی اصلاحات ہوئیں، بیل خانوں کے لیے ملخصہ طبیب مقرر کیے گئے۔ گشتی اور عارضی شفاخانوں کا قیام بھی عمل میں آیا اس قسم کے شفاخانوں میں جو اہلِ تعینات تھے وہ اس قسم کے چھوٹے قصبات کا دورہ کرتے تھے جہاں شفاخانے نہیں تھے، دو چار دن ٹھہر کر وہ بیادوں کی طبی مدد کرتے تھے ان کے ساتھ چھوٹا سا دوا خانہ بھی رہتا تھا اسی طرح یہ لوگ قصبات اور دیہات میں علاج کے لیے گھومتے رہتے تھے۔

مقتدر نے ان اصلاحات کے ساتھ ہی معتد و بڑے بڑے شفاخانے بھی قائم کیے، جو شفاخانہ اس کی ماں کے نام سے منسوب تھا اس کے مصارف و تنصیف کا ہزار سالہ تھا اس میں باقاعدہ طبیب اور جراح رکھے گئے تھے جن کو مستحق تھواری تھی یہ سب شفاخانے بغداد ہی میں تھے جو عباسی فرماں برداروں کا دارالسلطنت تھا، اسی سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ چھوٹے مقامات کو بھی نظر انداز نہ کیا گیا ہوگا اور دیہات و قصبات میں بھی طبی امداد کے مناسب ذرائع مہیا کیے گئے ہوں گے، جیسا کہ گشتی شفاخانوں کے قیام سے ظاہر ہے۔

عبداللہ ولدہ پہلا فرماں دے رہا ہے جس کو بادشاہ کے نام سے یاد کیا گیا، اس کی سلطنت نہایت وسیع تھی، جس میں حفظانِ صحت کا فکر بہت ترقی یافتہ تھا، اصلاح اور قصبات میں نئے شفاخانے کھولے اور پڑانے شفاخانوں کی اس نے تمام اصلاح و موت پر پوری توجہ مرکوز کی، مستحکم میں عبداللہ ولدہ کا وہ شفاخانہ بن کر تیار ہوا جو جامعہ طبیب کی حیثیت رکھتا تھا اور بہت سے طبیب بطور لکچر اور قریب تھے، ہر قسم کے آلات بھی اس میں موجود رہتے تھے، نہایت قابلِ جراح اور طبی باندھنے والے اہلِ فنی حضرات کا اتھرو عمل میں لایا گیا تھا، اس کے علاوہ فنِ طب کی تمام لطائف پر عبور رکھنے والے

لکچرار اور پروفیسر تعینات تھے۔

پانچویں صدی ہجری میں معتد اسلامی سلطنتیں الگ الگ قائم ہو گئیں ان سب میں رفاه عام کے حکمت پر توجہ کی جاتی تھی خاص طور پر طبابت کو کافی ترقی ہوئی تھی۔

علاء الدین حسین چغتائی صدی ہجری میں عراق و شام کا سربراہ تھا اس وقت کوفہ سے شفاخانہ موجود تھا، بعض کا ذکر ہے ابن حبیہ نے اپنے سفر نامہ میں کیل ہے۔

ان میں سے ایک نورید شفاخانہ تھا، جو دمشق میں نور الدین زنگی کے اہتمام سے بنایا گیا تھا، علاء الدین نے لکھا ہے کہ اس شفاخانہ میں عرق و فنی، اہلِ باہ اور عوام ملازم ہیں، معشوروں کے پاس جرح و مریضیاں رہتے ہیں، جس میں بیادوں کا نام اور تہذیب و کلمہ جاتا ہے، ان کے مصارف بھی نوٹ کیے جاتے ہیں، اہلِ باہ صبح کے وقت ریشوں کا معائنہ کر کے ان کی دوا اور فائدہ کے بارے میں ہدایات دیتے ہیں تا یا پ اندر یہاں سے امیروں اور غنیوں کو کیساں دی جاتی تھیں، دمشق ہی میں ایک اور شان دار شفاخانہ بھی تھا۔

علاء الدین نے فاطمین کی سلطنت کو برپا کر دینے کے بعد سلطانِ مصر العزیز نے ایک قلعہ کو سب تریم و اصلاح کے بعد شفاخانہ میں تبدیل کر دیا تھا اور طبیب جراح، نیز عوام وغیرہ مقرر کر دیے تھے۔

علاء الدین جبرکی نہایت کے مطابق قاہرہ کا یہ شفاخانہ نہایت مکمل تھا، اس میں بہت سے کمرے تھے، ہر کمرے میں ریشوں کے لیے پاگلوں کا انتظام تھا، جن پر صاف ستھرے بستر بچھائے گئے تھے، دواؤں کے کمرے الگ تھے، عورتوں کے علاج کا روبرو بہت بھی جدا گانہ تھا، ان کی دیکھ بھال عورتوں ہی کرتی تھیں، پاگلوں کی رہائش کا انتظام بھی الگ تھا۔ دوا ساز اور فنی بھی تعینات تھے، شفاخانہ کی نگرانی ایک طبیب بکے سپرد تھی اس کے ماتحت اور لوگ نوکر کی حیثیت پر اپنے فرائض ادا کرتے تھے اور صبح و شام ریشوں کو دیکھ کر ان کی دوا اور غذا میں تریم اور تبدیلی کرتے تھے۔

اسی قسم کا ایک شفاخانہ دہلی بادشاہ نے اسکندریہ میں قائم کیا تھا جو لوگ شفاخانہ میں اگر علاج کرنا پسند کرتے تھے ان کے لیے الگ طبیب اور جراح مقرر کر دیے گئے تھے، جو ان کے گھروں پر جا کر انھیں دیکھتے تھے لیکن یہ سہولت عورت مسافروں اور لونڈیوں کے لیے مخصوص تھی۔

مکمل طور پر قلاؤں نے تخت نشینی ہونے کے بعد ایک شفاخانہ کی تعمیر کا سلسلہ شروع کیا۔ شفاخانہ اپنی شان و شوکت کے لحاظ سے شفاخانہ عندیہ کے علاوہ اسلامی ممالک کے تمام شفاخانوں سے ممتاز تھا۔

اس شفاخانہ کے لیے قلاؤں نے قاضی کے شاہی مکانات میں سے ایک محل خرید کر ۱۵۵۷ء میں شفاخانہ کی بنیاد رکھی، شفاخانہ کی تعمیر میں کئی سال پہنچے مرنے ہوئے، اس شفاخانہ میں ہر مرض کے مریض کا بندوبست ایک الگ کمرے میں تھا۔ بخار، آغوش، شہم، لرزہ، اسہال وغیرہ کے لیے جدا جدا کمرات تھے، عورتوں اور مردوں کے لیے بھی الگ الگ جگہ تھی، روایتیں بتاتے ہیں کہ انہیں تیار کرنے کا انتظام بھی جدا گانہ تھا، بیماروں کے طبی عملی اسی طرح ایک کمرے میں رکھے جلتے تھے، مریضوں کی رحمت اتنی تھی کہ معمولی خیرتوں کے علاوہ شربت دار و فیروزہ، داند پانچ، تھوڑا دل کی مقدار میں صحت ہو جاتے تھے۔

گوشت اور مرغ بنوہ میں بھی بہت سے شفاخانہ موجود تھے۔ اسلامی عہد حکومت میں ہندوستان کو بھی طبی حیثیت سے خاص اہمیت حاصل رہا، چنانچہ چوتھوں کے عہد حکومت میں مرث دہلی میں شفاخانے موجود تھے اور ایسے طبیوں کی تعداد جو سرکاری ملازمت سے وابستہ تھے بارہ سو تھی، فیروز شاہ کا دور سلطنت بھی طب کے لیے اتنا ہی ساگوار رہا بلکہ اس نے شفاخانوں میں اور اضافہ کر دیا، لودھیوں کے عہد میں بھی اس سلسلہ میں کوئی فرق نہ پیدا ہوا۔

ہندوستان پر سلطنت مظاہر کا پرچم باقاعدہ طور پر ۱۳۲۷ء میں لہرایا، جب بابر نے پانچویں حملہ کے بعد یہاں حکومت غلیہ کا سنگ بنیاد رکھا۔ یہ زمانہ فن طب کے لیے بہت ہی زیادہ مساعد ثابت ہوا اور ہندوستان میں طبی امداد کے ذرائع کافی وسیع اور باقاعدہ ہو گئے، ان ذرائع کی شکلیں حکومت تھیں۔ دارالسلطنت اور بڑے بڑے شہروں میں باقاعدہ شفاخانے تھے جن میں سرکاری اطباء تھے، کچھ الیا لشکر کے ساتھ رہتے تھے اور اسی طرح ان کی خدمات کا سلسلہ وسیع سے وسیع تر ہوتا رہتا تھا۔ ایسے اطباء بھی تھے جو بڑے عہدوں پر مامور ہو کر اپنے صوبوں میں قیام پر رہتے اور سرکاری فرائض منصبی کے ساتھ طبی کام بھی کرتے تھے، جس میں علاج

معالجہ کے علاوہ سرکاری اور کھالی و خصوصی شامل تھی، اکثر ایسے فن شہزادوں اور سیکات کی ڈیوڑھیوں سے وابستہ تھے، ان کی حدود عمل میں بھی بیماران کی خدمات سے فائدہ اٹھاتے تھے، کچھ الیا اپنے مکانات پر پرائیویٹ طور سے طب بھی کرتے تھے جس زمانہ میں بارہ لاکھوں میں معروف تھا اور ابھی اس نے ہندوستان میں مستقل سلطنت قائم نہ کی تھی اس کے ساتھ فوجی اطباء رہتے تھے جو حسب ضرورت مناسب طبی امداد کے ذمہ دار تھے، چنانچہ اسی زمانہ کی طبی امداد کا ایک سا اندازہ ذیل کے واقعات سے ہوگا۔

شہرہ میں جب قلعہ اور پیر نے چٹھائی کی ہے تو قلعہ سے پھر برائے گئے جن کی ضربات سے بہت سے لشکر کی جاں بحق ہو گئے، یاد لیگ کے سر میں بھی ایک تھوڑا اور اس کا سر پھٹ گیا، بارہ لاکھ توڑ کر میں لکھتا ہے کہ اس کے زخم کو راند دیا گیا۔

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس زمانہ کے اطباء زخم کو کھلانے چھوڑنے اس کو اتنی طرح باندھ کر محفوظ کر دینے کے فرائض سے واقف تھے، چنانچہ اسی طرح زخم کو اتنی طرح باندھ دینے کا ایک واقعہ ترک کے صفحہ ۱۱۷ بھی مرقوم ہے یہ زخم باندھنے سے اچھا ہو گیا تھا۔

دوسرے فوجی سرداروں کے ساتھ بھی نہایت ہوشیار اور باجراح رہتے تھے، بابر نے ایک جراح ایک کشتی نامی کا ذکر کیا ہے جو بابر زخم کا علاج کرنے کی غرض سے اس کے ساموں نے بھیجا تھا۔ یہ جراح لوگوں کا بھی علاج کرتا تھا جن کا بھیجا نکل پڑا تھا اور گویں کے ہر قسم زخموں کا علاج کرتا تھا، بعض زخموں پر دوا لگاتا تھا، بعض میں دوا لگاتا تھا۔ اس جراح نے بتایا کہ ایک آدمی کا پاؤں ٹوٹ گیا تھا اور ایک کی ہار ہڈی چور چور ہو گئی تھی، اس نے گوشت چھڑک کر ہڈی کی کر میں؟ ڈالیں اور اس کی جگہ سی ہوئی دوا بھر دی، دوا ہڈی کے قائم ہو گئی اور ٹانگ اچھی ہو گئی۔ بابر لکھتا ہے کہ اس نے اپنے لیے عید کا علاج کا ذکر کیا جن کی تعداد میرے ہمارے ملک کے جراح واقف نہیں، بابر کی ران میں زخم آیا تھا اس جراح نے زخم پر پیووں کے سوکھے باندھے اور زخم میں فی رکھی۔

لے دانی ملی سورت، عہد مظاہر و غلام عہد مظاہر میں طب معلوم ہوا اور کھنڈر کھنڈر سے ترک ہوئی سورت

اس واقعہ سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ اس نہیں کر ان لوگوں سے ضرورت کے وقت ایسی ہی امداد عوام کو بھی پہنچی ہوگی۔

اس وقت تک مصروف عوام میں بلکہ خاص میں بھی ملتی امداد کے وسائل نہایت سادہ اور ارزاں تھے، ان میں فصد کو بڑی اہمیت حاصل تھی، مختلف دیاروں میں مختلف رنگوں سے خون نکالا جاتا تھا، سلاخوں میں بابر کی ان خلق خاتم بیار جی، سید طیب نے جو خراسانی تھا فصد کھلوانی اور خراسانی طرح سے تربوز (هندوانہ) استعمال کیا، لیکن فضا آہی تھی امام دہلویؒ

کے لئے میں ابراہیم لودی کی ماں نے بابر کو ذمہ دے دیا تھا، اس موقع پر اس نے ایک پیالہ دودھ پیا اور گل فاقوم نیز تریاق فاروقی دودھ میں گھول کر پی جس سے تے ہوئی اور علا ہوا صفا خارج ہوا۔ اگرچہ واقعہ شدید اور نسبتاً تھا، لیکن علاج بہت سادہ اور آسان کیا گیا اس وقت بابر ہندوستان کا بادشاہ ہو چکا تھا، ظاہر ہے کہ یہی دوائیں شہر اور دیہات کے باشندوں کے کام آتی ہوں گی، ملتی امداد کے یہ طریقے عوام اور خاص کے لیے یکساں تھے اور دوسری بیماریوں میں بھی بابر کا علاج ایسی ہی آسان دواؤں اور تدابیر سے ہوا، مثلاً اس نے ایک مرتبہ ایک کاظم ہو جانے پر سونچ مرچوں کا بھجوا دیا تھا۔

ان تمام باتوں کے باوجود جس طرح موجودہ عہد میں دیہات میں ملتی سہولتیں اتنی عام نہیں ہیں جتنی شہروں میں ہیں اسی طرح اس وقت بھی دیہات میں ایسی آسانیاں، بستر و تھیں جتنی شہروں میں حاصل تھیں چنانچہ ہالیوں سنبھل کے مقام پر چھاریں بٹلا ہوا تو بابر نے اسے فوراً آگہ بھلایا تاکہ وہاں حادثہ الہا کی موجودگی میں علاج کا بہتر انتظام ہو سکے۔

ہالیوں کے عہد حکومت میں ہندوستان کی ملتی روایات میں کوئی خاص ترقی نظر نہیں آتی اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ بادشاہ خود پریشانیوں کا شکار رہا اور اسے ہندوستان چھوڑ کر کچھ دنوں کے لیے ایران جانا پڑا، اگرچہ بعض اہل اس دور میں باہر سے آئے اور ان کے مستقل نقوش اس سرزمین پر رہ گئے۔

اگر کی سلطنت میں ملتی امداد کا سلسلہ کافی وسیع ہوا، ابوالفضل نے آئین اکبری میں جن ملازم الہا کی فہرست درج کی ہے ان کی تعداد ۲۹ ہے۔

ان سب کو سرکار سے تنخواہ ملتی تھی ان میں ہندو اور مسلمان سب ہی شامل تھے۔ طبقات اکبری میں منجات ۳۹۵ و ۳۹۶ پر جن الہا کا تذکرہ ہے ان میں کچھ ہندو الہا کے نام زیادہ ہیں ان کو ہندوستانی کہھا گیا ہے، یقیناً ہے کہ ان الہا میں سے کچھ تعداد ایسے معالجوں کی بھی ہوگی جو بیرونیجات میں متین چکا بہرکت عہد اکبری میں طبابت کا حکم نہایت باقاعدہ اور منظم صورت میں تھا۔ پرنسٹن یونیورسٹی الہا کو خزانہ سے تنخواہ ملتی تھی۔

جہانگیر نے تخت نشین ہونے ہی جو بارہ احکام جاری کیے تھے ان میں شفا خانوں کے تعلق بھی یہ حکم موجود تھا۔

”در شہر ہائے کلاں دارا شفا با ساختہ بہت بیمار ان تعین نمایند“ اس ہدایت سے پتہ چلتا ہے کہ جہانگیر نے اکبری ملتی روایات میں مزید اضافہ کیا، شفا خانے ایسے شہروں میں کھولے گئے ہوں گے جہاں سے آس پاس کے دیہات میں بھی ضرورت کے وقت ملتی امداد پہنچی رہتی ہوگی۔ جہانگیر کے دسویں سن جلوس میں (۱۵۷۵ء) میں ہندوستان کے بعض مقامات پر سخت وبا پھیل گئی جس کا سلسلہ سن ۱۵۷۵ء جلوس تک سارے ہندوستان سے شروع ہو کر لاہور تک پہنچ گئی اور اکثر آدمی مر گئے جن میں ہندو مسلمان سب ہی شامل تھے اس کے بعد ہندو ہوتی ہوئی دہلی میں بھی پہنچ گئی۔ جہانگیر نے غلا اور کھانا اس کے اسباب دریافت کیے بعض نے خشک سال اور بارش کی کمی کو اس کا ذمہ دار قرار دیا، بعض نے عقوبت ہو کر خوشی اور کمی باران کی وجہ سے پیدا ہونے لگی، اس کا سبب بتایا، اتنی تحقیق سے معلوم ہوتا ہے کہ جن پرگنوں اور شہروں میں وبا کا اثر تھا وہاں ملتی امداد کے انتظامات بھی ضرور کیے گئے ہوں گے۔

حالات سے معلوم ہوتا ہے کہ وبا کی روک تھام میں ملتی تدابیر کا بھی ریتی تھیں چنانچہ جہانگیر نے تنزیل کے مضمون ۱۲ پر دبائے طاعون کا ذکر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ

”اگر میں طاعون کی بیماری پھیل گئی ہے چنانچہ ایک دن میں تقریباً سوا دسویں کی بغل اور گچہ دان یا گردن میں لکڑی نکلتی ہے اور وہ مریاتے ہیں، تین سال سے یہی ہو رہا ہے کہ جاڑوں میں یہ وبا پھرتی چلی ہے اور گرسوں کے شروع میں غائب ہو جاتی ہے۔“ فیروز میں اس کا پتلا

لے لکھ ہی ضرورت ہے کہ ایک ہی وقت ۱۵۷۵ء میں ہندوستان میں طاعون کا شکار ہوا، جس کی وجہ سے



کی غذائی اہمیت کم نہیں ہوتی، کیوں کہ یہ مریضی اور پانکریٹس وغیرہ کے لیے بہ انتہا مفید غذا تک ہے، جو اندر گھولنے سے بھی زیادہ۔

سوال یہ ہے کہ جب سورج مکھی کے بیج اتنے زیادہ صحت بخش ہیں، اور ان کی غذائی اہمیت اتنی زیادہ ہے، پھر ان کی کاشت بہت وسیع پیمانہ پر کیوں نہیں ہوتی۔ بات یہ ہے کہ سورج مکھی کئی قسم کا ہوتا ہے۔ اس کی بعض قسمیں بہت تھکاوٹ دیتی ہیں۔ ماہرین سائنس کا بیان ہے کہ ایک سورج مکھی جس کی لمبائی نہایت بڑھ گیا تھا، ظاہر ہے کہ اس کا تنا کافی موٹا ہو گا۔ وہ قسمیں بھی جن کا شمار واسطہ درج میں ہے، آٹھ فٹ کی قریب لمبی ہوتی ہیں، اسی لیے ان کی کاشت وسیع پیمانہ پر مشکل ہے۔ امریکیوں نے ایک سماٹینوٹا، کینساس اور کیلیفورنیا میں اس کی کاشت ہوتی ہے، مگر امریکہ کے سورج مکھی اور ملکوں کے سورج مکھی کے مقابلہ میں زیادہ لمبے نہیں ہوتے۔ اور نہ ان کا آٹا اور تیل میں ہزاروں ایکڑ زمین میں سورج مکھی کی کاشت ہوتی ہے۔

ڈاکٹر ایل کالمر صمد ٹیکساس دسریج فائرڈیٹھ اور ان کے ساتھیوں نے سورج مکھی کی بعض ایسی قسمیں دریافت کر لی ہیں جن کی اور پانی یا اٹھ سے کم تھکاوٹ ہے وہ آٹھ کی ایک ایسی قسم کی کاشت میں مصروف ہیں جس کی اور پانی جس آٹھ کے قریب ہے اور جس کا پھول چھ انچ کے قطر کا ہوتا ہے۔ ریشمی کاشت کے لیے موزوں ہے مگر سورج مکھی کی یہ قسم اور دوسری چھوٹی قسمیں ایسی قحطانی قدر میں ہیں۔ ان کے بیج ابھی شاید کئی برس تک دستیاب نہ ہو سکیں۔

جینیٹیکا کا ڈاکٹر، ڈاکٹر ایپرٹو ڈیٹیل آکس ایمینڈ کے تجرباتی کیمتوں میں تحقیق و تفتیش کرنے والوں نے ایسا دوسلا سورج مکھی پیدا کیا ہے جس میں فی ایکڑ ۲۸۲ پونڈ بیج پیدا ہوئے۔

فون بلز بانی کے ایک ماہر کا بیان ہے کہ جب ہم ایک ایسی غذائی پودا اور سورج مکھی کے بیج ایک ایکڑ زمین میں تقریباً ڈیڑھ ٹن پیدا کرنے میں کامیاب ہوتا ہیں تو سمجھیں کہ ہم نے کچھ کامیابی حاصل کی ہے۔

زمانہ حال کے سائنس دانوں نے پیشین گوئی کی ہے کہ بہت جلد وہ ان آٹے، مہاجب سورج مکھی کے بیج اور اس کی جڑوں انسان کی خوراک کے لیے بہترین چیز بنے لگیں گی۔

امریکہ کی ٹیکساس دسریج فائرڈیٹھ میں اور ایلیاس ریفرنڈری میں سورج مکھی کی دو قسمیں پیدا کر تحقیقات چمڑی ہے اور یہ بات وثوق کے ساتھ کہی جا رہی ہے کہ خوراک کی ضرورتوں کو مٹانے کے لیے سورج مکھی سے بڑی مدد

کہتے ہیں کہ سورج مکھی میں قسمت نے ایسے اوصاف رویت کیے ہیں کہ وہ ان کی خوراک کی قسم قسم کی ضرورتوں کو پورا کر سکتا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹ میں یں ایندھن اور بہت کم حوا ہے ہیں۔

ماہرین سائنس نے پہلے بہت بڑے سورج مکھی کے پڑ جس کا قطر ۴۴ انچ تھا، جوں کا امتحان کیا۔ ان بیجوں میں کپاس کے بیجوں اور سویا بین سے کہیں زیادہ تیل ہوتا ہے اور یہ بات سب ہی جانتے ہیں کہ کپاس کے بیجوں اور سویا بین میں بہت تیل ہوتا ہے سورج مکھی کے بیجوں سے تیل بھی نکال ہے اور کھا نا پکانے کے لیے چیتے تیل استعمال کیے جاتے ہیں، ان سے یہ تیل کسی طرح کم درجہ کا نہیں ہے۔ اس کے علاوہ سورج مکھی کے بیجوں میں کافی مقدار میں کیلشیم ہے، تصبیان، نیا سین ہے اور فاس فڈی ہے۔ ان بیجوں کے تیل سے جو تیل مکھن تیار کیا جاتا ہے اس مکھن سے بہت بہتر ہوتا ہے جو دوسرے تیلوں سے تیار کیا جاتا ہے، کیوں کہ درج مکھی کے تیل میں ایندھن تک ایسا بالکل نہیں ہوتا، اس لیے اس کا مکھن زیادہ تر مختصر طور پر ملتا ہے۔

سورج مکھی کے بیجوں کے آٹے میں پچاس فی صد فیوٹین ہوتا ہے اور ماہرین راک کہتے ہیں کہ اس آٹے میں اتنا لڑا ہوتا ہے کہ سولے آٹے کی نندی اندکی کے کسی خوراک کی شے میں نہیں ہوتا۔ انسان اسے براہ راست بھی کھاتے تب بھی اس

ماہر جو سائنس کہتے ہیں کہ سورج بھی کی کاشت دنیا کے لیے ہے
جہاں کاشتکاری کو بڑے طور پر ترقی نہیں ہوئی ہے، بہت ہی امید افزا اہمیت ہو سکتی
ہے سورج بھی قریب قریب ہر طرح پیدا کیا جاسکتا ہے۔ ہاں ایک جزیرہ صوبائی ہی جہاں
سے اس کی فضا نمایاں کاشت پیدا ہو سکتی ہے، یعنی دھوپ کی کمی۔ تھرات سے معلوم
ہو رہا ہے اگر سورج بھی کا پورا چند منٹ کے لیے بھی دھوپ دے دے تو اس کی نشوونما
بہت مستند ہو جاتی ہے۔

تحقیق کرنے والوں نے اپنے تھرات صرف تھرات تک محدود نہیں رکھے ہیں۔
انہوں نے اس کے ڈھنچوں سے نہایت عمدہ قسم کا سفید کاغذ تیار کر لیا۔ اس کے تھرات
کھاوی ہلکائی ہو جوت بہت اچھی ثابت ہوئی۔ سورج بھی کے بعض کاشت کو لہووں نے
اس کا ایک ایسا پودا دریافت کر لیا جو کہ ڈھنچوں میں گنے کی طرح چٹائیں بھرا ہوا ہوا
مکھی ہے بلکہ قریب میں سورج بھی کی شکر تیار ہونے لگے تو اس پودے کی تعداد نسبت
میں اور زیادہ اضافہ ہو جاتے۔

نیم سو برس پہلے فرانسیسی کھوج نگار نے والوں نے شریخ ہندوستانیوں کو
شریخ والے کھاتے دیکھا جو شریخ کے دانوں کے برابر تھے۔ ہندوستانیوں نے انہیں ان پودے
دیکھنے کے بعد کھجور کے پودے سورج بھی سے بہت ملے جلتے تھے۔ فرانسیسی اس
پودے کے کھجور اپنے ساتھ لے آئے اور اس سے سورج بھی پیدا کیے جاتے تھے۔

اٹلی میں سورج بھی کی اس قسم کو "گیزرسل" کہتے تھے، جس کے سمن ہیں سورج
کی طرف ٹوٹنے والا۔ اس نام کو بھگوان گرجی میں اس کا عجیب سا نام "یروشلم"
آئیچوک "گورڈیاگیا" یہ پودا پانی سے دس فٹ تک لمبا ہوتا ہے اور اس میں تعالیٰ تین
دفعہ نظر کے پھول لگتے ہیں۔

یروشلم آئیچوک کا خاندان کچھ ایرانی کا سا ہوتا ہے، مگوس کی بھی کئی قسمیں
ہو گئی ہیں۔ ہر سب کے خاندان میں فرق ہے۔ سائنس کی مدد سے کوشش کر کے جڑوں کا
سائز بڑھا دیا گیا ہے، یہاں تک کہ اب یروشلم آئیچوک ایک معمولی سائز کے آلوئے
بڑا ہو گیا ہے۔ اسے کھا کھاتے ہیں، کاشت کر سکتا ہوتا ہے، بخورن کر یا پکا کر کھاتے ہیں۔
اگر انہیں پس دیا جائے تو ان کا آئینہ ہوتا ہے اور بعض صورتوں میں اسے گہروں
کے کٹے کی طرح استعمال کرتے ہیں، اس کی ڈل روٹی بناتے ہیں، ایک بناتے ہیں،
یہاں تک کہ سوتیاں بھی بناتے ہیں۔

ایک عجیب بات یہ ہے کہ معلوم ہوتا ہے سورج بھی میں کیلوریز یا حرارت سے
باجل نہیں ہوتے۔ اس کے ڈھنچوں میں تو کیلوریز ہوتی ہیں، لیکن انسان کا جسمانی

نظام ان کا ردیو ایٹم ٹیس سے قائم نہیں جاسکتا، جو یروشلم آئیچوک میں ہوتا ہے
اسی سبب سے وہ مثالیہ کو کھاتے والی ایک بہت اچھی غذا کہیں سکتا ہے۔ اس کا
تھیابین اور معدنی اجزا ہوتے ہیں، اس لیے اس میں کافی غذائی لاکھ موجود ہے۔
یہ سب اس میں کاربوہائیڈریٹس اس طرح میں نہیں رہتے، جس طرح ان کے ذریعہ
میں رہتے ہیں، یعنی شکر اور کالک کی صورت میں، بلکہ اس میں خورد و لوز ایک
کی پیل کی شکر، اور انہیں (ایک قسم کا نشاۃ) جو ایک خاص پودے میں ملتا ہے
ہوتا ہے۔ طبقت سے انہیں دلی پودے کو زرا بیٹس کے لیے استعمال کر رہے
سورج بھی کہیں بھی بڑا جاسکتا ہے۔ اس کی جڑوں کو ہر ہاں اس کا
نقصان نہیں پہنچتا اگر زمین پوری رکھی جائے تو یہ خوب پھلتا پھرتا ہے۔ ایک
زمین میں تقریباً تین ٹن آؤ پیدا ہوتے ہیں، یروشلم آئیچوک پانچ پچھٹے ٹن پر
کیے جاسکتے ہیں۔

یہ حوالہ دہی سائنس دانوں کا یہ خیال صحیح معلوم ہوتا ہے کہ سورج
نماۃ قریب میں انسان کی غذائی ضروریات کے لیے ایک میٹیل بہاغت ثابت

خارش



مرد و خدیجہ

یقینی علاج صافی

ہمدرد



حفظِ صحت نزدیک بینی - زحمت یا رحمت



نیا توں پرچڑھے ہوئے ہر ماں کو احمیت مندی جلتے۔

مرحان ایک پارسس جو انگلستان کے ایک ممتاز ماہر علاج چشم ہیں۔ فرماتے ہیں کہ یہ علامت ہے اس امر کی کہ ہماری آنکھیں رفتہ رفتہ تہذیب یا لٹریچر سے متاثر ہو رہی ہیں اور اس دنیا کی دور کا ساتھ دینے کی صلاحیت ان میں پیدا ہو رہی جارہی ہے۔ ان کا نظریہ یہ ہے کہ نزدیک بینی کے مستقبل میں نادرلہ نگاہ تعمیر کرنے کی جگہ ملے گی۔

فلپائن کے ایک ماہر علاج چشم نے انٹرنیشنل پارسس کے خطوط کی توضیح اس طرح کی ہے: ”ہمارے خاندان میں رہنے والے اجداد کو دور میں نگاہ کی ضرورت تھی تاکہ وہ ٹیبلیمڈانوں میں دور دور تک کی چیزیں دیکھ سکیں مگر آج کل ہم تاریک کمروں میں زندگی گزارتے ہیں اس لیے ہمیں ایک نئی قسم کی نگاہ کی ضرورت ہے۔ ایسی نگاہ جو باریک ٹاپ میں بھی ہوتی کتابیں پڑھ سکے جو کتاب کے کچھ حروف پر پڑھ کر کام کر لے میں ہمارا ساتھ دے سکے اور معمولی طور پر نزدیک ہر نگاہ یہ کام نہایت خوبی کے ساتھ اور آنکھوں پر بے ضرورت دھڑکے بغیر ہی ہو سکے۔ اس سائنسی تحقیقات کے باوجود طبی کثرت سے لوگ اس مخالف طریقہ پڑھے ہوئے ہیں کہ قنارہ دور تک ہم دیکھ سکتا تو ہی ایسی تہذیبی نگاہ ہے حقیقت یہ ہے کہ حقیقی دور میں ہماری نگاہ جو اپنی قریب کی چیزیں صاف نظر کرتی ہیں انہیں دقت پہنچے گی۔

دور میں نگاہ ایک ایسے کیمیرے کی مانند ہے جس کا نقطہ ناسکے اتنی پر ہو، جب اس کا شعاعی مرکوز بدل کر قریب کی چیزوں کی طرف لایا جائے گا تو اس پر کافی زور پڑے گا، کسی ایسے عقاب نظر دوست کے کوئی لائن کام ٹھیکہ کر دے جو اسے قریب سے دیکھ کر ان تمام دنیا پر پڑے تو ہم دیکھو گے کہ تھوڑی ہی دیر میں اس کی آنکھیں سرخ ہو جائیں گی اور اس کے سر میں شدید درد پیدا ہو جائے گا۔

فرض کرو تیرے دو چہرے دو برس کے دو لڑکے ہیں جنہیں تم اپنی طرح جانتے ہو، دونوں تین درجہ ہیں، مستعد اور ممتحن ہیں، علمائے اور ذہین ہیں، فرض دونوں میں سوائے دنیا کے بہت سی باتیں یکساں ہیں، پہلا لڑکا نزدیک میں ہے، دوسرا دُور میں، اس کی نگاہ دور میں ہے اور اسے بینک کی ضرورت نہیں ہے۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ ان دونوں لڑکوں میں کون سا لڑکا ایسا ہے کہ اگر وہ آنکھوں سے زیادہ کام لے یا ان پر زیادہ زور ڈالے تو اسے کوئی خاص تکلیف نہیں ہوگی یا سر میں درد نہ ہوگا؟

جواب: نزدیک ایسا لڑکا ہے۔

ان دونوں میں کون سا لڑکا ایسا ہے کہ جب آگے والے زمانے میں اسے برسوں کا آدھا لڑکا کرنا پڑے گا اور آنکھوں سے بہت کام لینا پڑے گا تو اس کی بینائی اس کا ساتھ دے گی؟

جواب: نزدیک ایسا لڑکا ہے۔

یہ جواب متعدد ماہرینِ علم العین کی سوچی سمجھی رائے کا عکس ہے، ان ماہرین کی رائے یہ ہے کہ اگر معمولی طور پر نزدیک بین نگاہ ہر بعض دقتوں اور غامضوں کے باوجود ایسی نگاہ موجود نہ مادی کے سخت گیر مطالبات کی مطابقت کی صلاحیت رکھتی ہے۔

اس کے باوجود لاکھوں نزدیک بین نگاہ والے بچوں کے والدین انکھوں کی اس کیفیت کو بہت خوفناک معلوم کر رہے ہیں اور لاکھوں لکھیں علاج میں مصروف کرتے ہیں اور حقیقی مقدمہ اس امر کی کوشش کرتے ہیں کہ وہ دن آجائے جب ان کا بچہ بینک لگا تا تک کرے، مگر وہ دن کبھی نہیں آئے گا، کیوں کہ نزدیک بینی ایک لاعلاج منسوجاتی عمل ہے، ہر طور پر بات قابلِ حلف ہے کہ نزدیک بینی کے متعلق جو خلاصہ عام طور پر پیدا ہو گئے ہیں، انہیں اس نے

نزدیک بنی بہت ہی کم عمری سے شروع ہوجاتی ہے، اگرچہ کی آنکھ آگے سے بچے کی طرف تپڑوں پر جمے جانے میں جو نازل سائز کچھ جاملے اس سے زیادہ پہلے تو رکھا جاتا ہے کہ بچہ نزدیک ہیں، عام طور پر یہ پھیلاؤ اس وقت تک جاملے جب آنکھ ایسے سائز پر پہنچتی ہے جو اسے ایک سین ڈگری تک نزدیک ہیں بنا دیتا ہے۔

بعض اوقات یہ پھیلاؤ اس وقت تک نہیں ملتا جب تک نزدیک بنی دس سے پندرہ ڈگری تک پہنچ جائے مگر ایسی نگاہ کو نزدیک نہیں کہنا صحیح نہیں ہے کیوں کہ ایسی نگاہ دور اور قریب دونوں حالتوں میں یکساں طور پر ناچھ رہتی ہے، آنکھ کی یہ حالت مرضیات کے حدود میں آجاتی ہے۔ مثلاً میں ایک جرمین ہیٹھ داں جرمین کیلبر نے سب سے پہلے نزدیک بنی کے بھری اھولوں کی تشریح کی تھی، اس کے بعد سے امریکن علاج چشم برابرا سائنکی تحقیقات میں مصروف ہیں کہ آنکھ کیوں نزدیک نہیں ہوجاتی ہے، مگر اب تک کوئی خاص کامیابی حاصل نہیں ہوئی ہے۔

بہت سی توضیحات کی گئیں، مگر یہ سبھی ناقص طرز نشست و طرز خواب، بعض بیماریاں ہماری خوراک میں ادمون، جاتین اور معدنیات کی کمی ان سب چیزوں کو ایک ایک کر کے نزدیک بنی کا سبب قرار دیا گیا ہے خیال بھی بہت عام ہے کہ نزدیک ہیں والدین کے بچے نزدیک ہیں ہوتے ہیں، لیکن یہ سبب بھی یقینی نہیں ہے کیوں کہ اس کے برخلاف مثالیں موجود ہیں۔

نزدیک بنی کی متنازعہ خصوصیت اس کا مختصر اور کوتاہ فوکس یا ماسک ہے اور محدود حلقہ میں بینائی کی جو سہولت نزدیک ہیں کو حاصل ہوتی ہے اس کا سبب یہی ہے۔ یہ سہولت نزدیک ہیں کو ساری عمر حاصل رہتی ہے، اس کے برخلاف دور میں اور نازل بینائی کے لوگوں کے لیے قریب کی چیزیں دیکھنے کا سلسلہ جوں جوں عمر گزرتی جاتی ہے دشوار تر ہوتا جاتا ہے، کیوں کہ شفاف ذیل مدہر ہوجاتی ہیں ان کی آنکھ پر زور پڑنے کا سبب تھا جیسے جیسے عمر گزرتی جاتی ہے، پلک سے عروم ہوتا جاتا ہے، یہاں تک جب مدہر بین لوگوں کی عمر چالیس سال ہوجاتی ہے تو ان کا مدہر اتنا سخت اور سبب بوجہ ہوجاتا ہے کہ وہ اپنے قریب کا کوئی کام عزیز و اسکی پاؤں مٹنے کی عینک کے نہیں کر سکتے، آنکھ کی یہ کیفیت بعض اشیاء یا دماغی نظری

کہلاتی ہے، صرف نزدیک ہیں ایسے لوگ ہیں جو اس عارضے کی نگاہوں اور پریشانیوں سے محفوظ رہے ہیں۔

اس طرح گویا نزدیک بنی کی برکتیں چالیس سال کی عمر کے بعد سے شروع ہوتی ہیں، اس عمر کو بچہ کروڑین عمر کو قریب کی چیزیں صاف دیکھنا بہت مشکل معلوم ہوگا، وہ اپنی کتاب میں اعداد و شمار آنکھوں سے دور رکھ کر دیکھ سکے گا اور یہ دوری بڑھتی ہی جائے گی۔ جو سکتا ہے کہ پھر وہ کسی ماہر علاج چشم کے پاس جاتے جو ان سے عینک لگانے کی ہدایت کرے گا۔ یہ عینک ذوالسکی یا بانی فوکل جوگ جس کے ریشوں کا اور پر کا جھندہ در کی چیزیں دیکھنے کے لیے اور نیچے کا جھندہ پڑھنے کے لیے مخصوص ہوگا، پھر کچھ عرصہ بعض اس عینک سے بھی کام نہ چلے گا اور وہ یہ سوچنے پر مجبور ہوجائے گا کہ فرنگلن جس نے نٹ ایس میں بانی فوکل اور اسکا کیا تھا ضرور کسی پبلشر کا اینجٹ تھا۔

لیکن نزدیک ہیں زید پچاس، ساٹھ بلکہ شتر برس کی عمر تک بغیر عینک کے پڑھ سکے گا کیوں کہ اس کے شفاف مدہر کی دراز نظری تبدیلیاں اس کے مختصر اور کوتاہ فوکس پر اثر انداز نہ ہو سکیں گی اور وہ بے تکلف ایک لشت میں ساری کتاب بلا آنکھوں پر زور پڑے اور بلا سر میں درد ہونے ختم کر سکے گا۔

ایک بالیٹور کے ماہر علاج چشم سے کسی نے پوچھا، کیا امریکن سیکل کبھی نزدیک بنی کے فوائد سے آگاہ ہو سکے گی؟ اس نے جواب دیا، تحقیق یہ ہے کہ امریکن پبلک اب بھی ان فوائد سے آگاہ ہے، صرف اس کو اس کا احساس نہیں ہے۔

آگے چل کر اس ماہر نے کہا، بہت سے لوگ اپنے دادا یا اپنے نانی کی کہانی سنانے لگے ہیں کہ وہ شتر برس یا اسی برس کی عمر تک بغیر عینک کے پڑھ سکتے تھے، عینک ہے ضرور پڑھ سکتے تھے مگر ان میں کو غیر معمولی وصفت نہیں تھا اور نہ وہ جا روگ تھے۔ صرف بات یہ تھی کہ وہ نزدیک ہیں تھے۔

تہذیب و حکمت کے متعلق اپنی رائے اور مشورے لکھیے۔
ہم آپ کے مفید مشوروں کا غیر مقدم کریں گے۔

آپ کے بچوں کی خوراک کیسی ہونی چاہیے؟

غذائیات



اگرچہ ٹھیک ٹھیک یہ بتانا مشکل ہے کہ کس بچہ کو کیا اور کس قدر مقدار میں کھانا چاہیے کیونکہ اس سوال پر غور کرتے وقت کسی بچہ کی نشوونما کی رفتار اس کے مزاج اور دوسری تمام متعلقہ باتوں کو پیش نظر رکھنا پڑتا ہے۔ لیکن خوراک کی چند بنیادی ضرورتیں بہر حال پوری ہونی چاہئیں۔ مثال کے طور پر ایک بچہ کی روزانہ خوراک میں اجزاء کا ہونا بہت ضروری ہے جو گوشت، اٹلے، پھل اور پیرے مل سکتے ہیں۔ اسی طرح دھان اے، جو مکھن، بعض ترکاریوں، غلات وغیرہ اور پیریں پایا جاتا ہے، بہت ضروری ہے۔ روزانہ ایک ضروری مقدار میں دھان یا، بھج، گنا چاہیے جو موٹائی کے بچوں کے لئے اور گھیرے کے لیے میں پایا جاتا ہے۔ موٹائی میں یہ دھان سب سے زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دھان سی کی مناسب مقدار بھی روزانہ خوراک میں ہونی چاہیے۔ یہ دھان تمام ہری اور پتے دار ترکاریوں اور اکثر پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔ سیاح رنگ کے بڑے انگور میں اس کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

بچہ کی غذائی ضرورت کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(۱) قوت پہنچانے والی، غذائی ضرورت، جو بچہ کے اندر جسمانی حرکت اور سرگرمی پیدا کرے چاہے اس کا تعلق حراروں سے کیا جائے یا یونٹوں سے۔

(۲) اعضا کی بڑھوتری میں مدد دینے والی غذائی ضرورت، جس کے ذریعہ جسم کے مختلف حصوں اور اعضا کو بالیدگی اور نشوونما میں مدد ملے۔

(۳) حفاظتی غذائی ضرورت، جو جسم کو مختلف قسم کی بیماریوں کے ماحول اور خارجی محرکات سے محفوظ رکھ سکے۔

بچوں کی صحیح نشوونما اور بچپن اور جوانی میں ان کو صحت مند بنانے کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک کی جڑی اہمیت ہے، جسے کمزیا بھر کے مہذب ملکوں میں تسلیم کیا جاتا ہے۔ چونکہ زیادہ علم اور ذہنی کام ہے اور انسان کی معلومات دن بدن بڑھتی جاتی ہیں اس لیے بچوں کے سر پرستوں اور والدین کو اکثر یہ طے کرنا مشکل ہو جاتا ہے کہ وہ غذائیات کے جدید ترین اصولوں کے مطابق اپنے بچوں کی خوراک کو کس طرح بہتر سے بہتر بنائیں۔

ترقی یافتہ ملکوں میں بہبود اطفال کا کام بڑی کامیابی سے چل رہا ہے اور ان کی خوراک کو بہتر بنانے کے لیے لگاتار کوشش کی جا رہی ہے۔ مثال کے طور پر چائے میں بچے عام طور پر تین دوست ہوتے ہیں اور ان کی خوراک کی پھلی، مکھنوں کو دوڑ کر دیا گیا ہے اس کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ بچوں کو سولہ گنا روگ اور بیماریوں کا شکار اور کمزور ہونا جیسی بیماریوں کا وجود شکل ہی سے نہیں ملے گا تاہم بچوں کو علم کی کوئی حد نہیں ہے اس لیے دھان کے باغ میں نئی نئی تحقیقات کے ذریعہ یہ بات معلوم کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے کہ انسانی خوراک میں مختلف دھانوں کا کیا اہمیت اور ادا کرتے ہیں۔



یہاں قوت سے مراد صرف جسمانی حرکت اور عمل ہے اور اس کا مطلب گونا گونی نہیں سمجھنا چاہیے، چنانچہ جب انسان سوتا ہے تو اس میں بھی اس کی قوت صرف ہوتی ہے۔ بچے چاہے کسی عمر کے ہوں، سوتے



میں اپنی جسمانی قوت کو بہت زیادہ صرف کرتے ہیں۔ زیادہ گرم یا زیادہ سرد موسم میں بھی جسمانی قوت زیادہ صرف ہوتی ہے، اسی لیے گرمی کے موسم میں وٹامن بی سے پیدا ہونے والی قوت کے زبردست ذخیرہ کی ضرورت پڑتی ہے۔

چھوٹے بچوں کو گیہوں کا دلیہ دینا بہت مفید ہوتا ہے۔ دلیہ کو منہ دار بنانے کے لیے اس میں تھوڑے دو روہ کا اضافہ کر دینا چاہیے۔ یوں بھی بچوں کو بچوں کو کرلشیم کی کافی مقدار کی ضرورت پڑتی ہے، اس لیے دو سالہ اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کو روزانہ کم از کم ڈیڑھ پاؤں سے



آدھ میٹرنگ دو روہ دینا چاہیے۔ اس کے علاوہ حفاظتی غذا جس میں لکسی اور وٹامن ایس ایس ای اور ڈی کی کافی مقدار میں موجود ہوں ضرور دینا چاہیے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو بہر قسم کی سبز کاربیوں پھلوں اور گیہوں کی ہوتی سبزوں کے کھانے کی عادت ڈالیں، کیوں کہ بعض ہری کاربیوں میں وٹامن سی، بعض پھلوں سے بھی زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔



ایسے مریضوں سے پڑھئے!

سُقَالین
کھانسی - نزلہ - زکام



کی بحیثیت میں تنہا
ناقہ پہنچاتی ہے

ہمدرد و پام
بچتوں کو اور کئی اور ایسی
اور مریض کی طاقت بہت حد تک کم ہو جائیگی

ہمدرد

UNITEO

نفیات

ہم بھولتے کیوں ہیں

علامہ اشرف



اس لفظ کو یاد رکھنا نہیں چاہئے۔

حقیقت یہ ہے کہ جو اہل نفیات قرآن کے متبعین میں شامل نہیں ہیں ان کے پاس اس مسئلہ کے متعلق کوئی نظر نہیں ہے جو قرآن کے نظریہ کی جگہ کے مشرقاً گتے ہیں۔ میں نے یہ فیصلہ کیا کہ میں اپنے اوپر قرآن کریم کا اداس امر فرمادوں گا کہ جب میں کوئی لفظ یا کوئی نام میں وقت پر عارضی طور پر بھولتا ہوں تو اس کا سبب کیا ہے۔ اس سے قرآن کے لفظ و نام کی تائید ملتی ہے یا تردید ملتی ہے یہی طور پر کہ اس قسم کی ذہنی رکاوٹ، کو کس طرح دور کیا جاسکتا ہے۔

اس سلسلہ میں اس وقت میں کچھ اپنے متعلق ایک بات بھی طرح معلوم تھی، مگر ایسا ہوا ہے کہ جب بھی میں عارضی طور پر کوئی غلط نام بھولتا ہوں تو وہ نام، یہی وہاں سے ملتا جلتا نکلتا ہے۔

قرآن کو شاید میرے اس واقعے پر نظر کی تائید حاصل ہو جاتی، کیونکہ میں قصداً جان بوجھ کر ایک ایک نام پہلے ہی میں نام کو بدلنا دیکھ لیا جانے کی کوشش کی تھی اور یہ کوشش اب بھی شاید غیر شعری طور پر جاری ہو رہی ہے۔ یہ تھی کہ میں نے یہ نام "بیرین" لکھ دیا تھا۔ یہ نام غلط تھا میری دانی اور ان کے نام کی غلطی کا میرے والد کا نام بھی "بیرین" ضرور تھا۔ جب میں بڑا ہوا اور میں نے اخباروں کے لیے مضامین لکھنے شروع کیے تو میں نے "بیرین" کا لفظ اپنے نام سے خارج کر دیا کیونکہ مجھے جریر یا چوڑا کہنا پسند نہیں تھا۔

ظاہر ہے معلوم ہوتا ہے کہ میرا دماغ کتنا شعری نفیات پر نگاہ ہوا اور اس بات پر آئندہ غور کر کے اپنے باپ کے نام سے مختلف نام کیوں نہیں دیا گیا۔

مشرقاً گتے ہیں جس کے علاوہ جہاں تک ناموں کی یادداشت کا تعلق ہے، مجھے اس امر کا احساس ہے کہ میں اکثر وہ نام بھول جاتا ہوں، جو کسی ایسے نام سے ملتا جلتا ہے جس میں بہت عرصہ سے جاتا ہوں۔

ایہ معلوم ہوتا ہے کہ جب میرا ذہن کسی ایسے نام کو کھل جاتا ہے تو اسے ہی بھولتا ہوں۔ اس لیے اس طرح کی واقعہ ہوتی ہے جیسے اس وقت ہوا کہ جب میں نے "بیرین" لکھا تو اس کے علاوہ جہاں تک ناموں کی یادداشت کا تعلق ہے، میں نے اس نام سے ملتا جلتا نام لکھا ہے۔

تھامس سائمنس ایسا ایسا ہوا کہ کسی کا نام بتانا چاہتے ہو جس سے تم بہ خوبی واقف ہو، یا کوئی لفظ بتانا چاہتے ہو جس کا تم ایسا استعمال کیے ہو، لیکن اس وقت تک کہ وہ ذہن سے اتر گیا، اب تم بہتر چاہتے ہو کہ وہ یاد آجائے، مگر کسی طرح یاد نہیں آتا۔ لطف یہ ہے کہ اگر ایسا معلوم ہو کہ بتانا ہے کہ اب یاد آگیا، اب یاد آیا۔ نام ذہن میں موجود ہے، لفظ ذہن میں ہی مگر اس پر ایک ہلکا سا دھڑکاؤ ہے، جو کسی طرح تھامس کے انداز سے نہیں آتا۔ تم بڑبڑاتے گئے ہو کہ یہ حقیقت ہے، ابھی ابھی نام زبان پر تھا، یہ مجھے ہو گیا کسی طرح یاد نہیں آتا۔ وہ لفظ تھامس کے ذہن کے تحت ان شعری حصہ میں کہیں چھپا ہوا جگہ بنا ہوا ہے اور اگر یاد ہی آجائے، مگر اس وقت جب اس کی قطعاً ضرورت نہیں رہتی۔

مشرقاً گتے ہیں کہ جب کبھی ذہن میرے ساتھ ایسا ہی ہوا تو میں نے اس قسم کی کوشش کی اور حافظہ کے اس طرح میں وقت پر دھکا دینے کے اسباب پر غور کیا۔

مشرقاً گتے ہیں۔ میں نفیات کے متعلق اکثر کتابیں پڑھتا ہوں، مگر مجھے حافظہ کی اس غلطی اور اس قدر کوشش کا ذکر کسی کتاب میں نہیں ملا، بالکل غلطی کے بانی ہو گئے۔ لفظ کی ایک کتاب میں اس مسئلہ پر بحث شروع کی گئی ہے۔

لو کہ قرآن پڑھنے میں اس کی تشریح اس طرح کی ہے کہ یہ ایک قسم کا زبان ہے، وہ کہتے ہیں کہ ہمارا ذہن ایسے ناموں اور لفظوں کو جن سے ناخوش گوارا تکلیف دہ تفصیلات والے ہوں، ان کی مدد سے ذہن کے کوشش کرنا ہے۔ ہم صرف اس لیے بھول جاتے ہیں کہ ہم انہیں غیر شعری طور پر بھولنا چاہتے ہیں۔

اس کی ایک بالکل واضح مثال کے طور پر کہتے ہیں کہ ایک شخص تھا، اس کی آدمی کا نام بھی یاد نہیں رہتا تھا، حالانکہ وہ اکثر اسے کابری خط و کتابت کرتا تھا۔ اس کا سبب قرآن کے نزدیک یہ تھا کہ وہ شخص اس کا کاپیاب رقیب تھا اور اس کا غیر شعری ذہن اس شخص کی تکلیف دہ یاد کو دہرایا جاتا تھا، لیکن بھول جانے کے اس نظریہ پر عمل کرنا ایسا بھولنے کا ایک کتاب ملاحظہ۔ حقیقت اور غلطی کے مختلف ہیں، تقسیم کی جگہ کہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ عارضی طور پر کسی شخص کی بھول جانے کا سبب یہ ہو کہ

ہمدرد اکیڈمی کی دوسری کتابیں

ایم ایس ایس مدنی میں

وسط ایشیا کی سیاحت

شخص العلماء مولانا محمد حسین آزاد کی اس کتاب کے مضمون کا آغاز لاہور سے ہوا تھا اور برصغیر و بھارت پر اس کا انجام تھا، لیکن مسوے کی نگین میں لندن، نیویارک اور ماسکو بھی شامل ہو گئے۔ لندن سے سرکاری رپورٹ ملی، نیویارک میں اس رپورٹ کی بنیاد پر سفرنامہ مرتب کیا گیا اور ماسکو سے اس کے متعدد حوالے حاصل کیے گئے۔ غالباً اردو زبان کی تالیف میں اس لحاظ سے یہ اپنی قسم کی پہلی کتاب ہو کہ اس کے مسوے کے ابتدائی صفحات کی کتابت کر لپی میں جوڑی جاتی اور آخری صفحات نیویارک میں لکھے جاتے تھے۔

مولانا آزاد کے وسط ایشیا کے سفرنامے کے یہ حالات جناب آغا محمد اشرف صاحب نے رقبہ کیے ہیں۔ تاریخی اعتبار سے اور مولانا کے لحاظ سے کتاب بڑی اہم ہو اور پھر زبان اور پیرائے بیان اس پر مستزاد۔

صفحات ۱۳۸ عمدہ تصاویر

پلی جیمین جلد

قیمت دو روپے آٹھ آنے۔ طالعہ مصروف ڈاک

اطباء عہد مغلیہ

فہرہ مغلیہ میں طب کی ترقیاں کچھ کم اہم نہیں ہیں مگر یہ اپنی حقیقت ہو کہ غیر ملکی تسلط سے حقائق اور تمام سچائیوں کو جس طرح دیا یا اور فنا کیا وہ دل دوز ہو۔ اس دور کے حالات اصل خائب ہو گئے اور نہ معلوم ان کا کیا حشر ہوا۔ طب کا حال بھی یہی ہو۔ عہد مغلیہ میں زبردست ایجادات ہوئیں، لیکن ان کو کوئی اس لئے نہیں جانتا کہ غیر ملکیوں نے ان کو تباہ کر دیا یا اپنا لیا۔

جو حالات کسی طرح بچ رہے وہ بھی پریشان۔ جناب حکیم کوثر چاند پوری صاحب نے بڑی محنت و تحقیق سے مطالعہ کے بعد ان اطباء عہد مغلیہ کے حالات جمع کیے ہیں جن کا تعلق حکومت سے تھا۔

تاریخ طب پر اپنے موضوع کے اعتبار سے یہ بالکل پہلی کتاب ہو۔ اور یقیناً اس قابل ہو کہ کیا اعتبار اور کیا علم سہہ پڑھیں اور لائبریریوں کی ذمیت پر کتاب بنے۔

بڑا سا ستر ۸۰ صفحات

پلی جیمین گروپ پرنس

قیمت کتاب تین روپے چار آنے۔ طالعہ مصروف ڈاک

ہمدرد اکیڈمی، نیوٹاون۔ کراچی

واتین کے لیے

بچہ کو دودھ پلانا



کی پرورش کے لیے تھی درست و توازن صورت کا طاس شکل ہے اور اگر لہجہ ہلکے تو اس سے اخراجات کا بار بڑھتا ہے اور اس کو بھی برواقت کر لیا جائے تو دودھ کی موافقت اور صدم موافقت کا مولد پیش ہوئے۔

دودھ پلانے کی ابتدا بچہ کو ان کا دودھ اس کے پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد ہی پلانا شروع کر دیا جائے، بچہ کو نہ لانے کے بعد ان کے پیلوں میں ان کا اس کا منہ چھاتیوں سے لگا دیا جائے، ان پر اس کا تفسیاتی اور جسمانی افریت اچھا ہوتا ہے، ان جو درد نہ کی تکلیفیں اٹھا چکی ہے اور جس کے پیچھے اس کا آگ آگ دکھ رہا ہے، جو ہی اپنے بچہ کو اپنے پیلوں میں لیتے ہوئے اندو دودھ پیتے ہوئے دیکھتی ہے اس کے دل و دماغ کو فرحت و سکون حاصل ہوتا ہے، تھکے ہوئے اعصاب کو تسکین ملتی ہے اور جب بچہ چھاتیوں کو چوستا ہے تو بعض تعلق کے باعث رحم (بچہ دان) بھی اس سے متاثر ہوتا ہے، وہ سکڑنے لگتا ہے اور جلد ہی اپنی اصلی حالت پر لوٹ آتا ہے۔

دودھ پلانے کے اوقات پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد ہی بچہ کو ان کی چھاتیوں سے لگا دیا جائے، اس سے زچہ و بچہ دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے، اس کے بعد ایک ایک دودھ گھنٹے کے وقفے سے چھاتیوں سے لگائے، راتیں زچہ کی ابتدائی دنوں میں چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کم ہوتی ہے، بلکہ بعض میں بالکل نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں بچہ کو چھاتیاں چسواتے رہتے، عموماً ان میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور چند روز کے بعد ہی دودھ کی پیدائش بڑھ جاتی ہے، یہ واضح رہے کہ ان ابتدائی دنوں میں بچہ کو گھٹی دینے کا عام دھاری ہے، لیکن گھٹی میں کوئی تیز دست انداز نہیں ہونی چاہیے اور بلا ضرورت دینا بھی نہیں چاہیے۔ ان کا ابتدائی دودھ ہی بچہ کے لیے گھٹی کا کام دیتا ہے، لیکن دودھ داکڑے تو دودھ کی پیدائش کے وقت تک گھٹی کے بجائے شہد و ایس ایک تولیہ پانی پانچے میں پکا کر صاف روٹی کے پھوٹے سے چھانے دینا زیادہ مناسب ہے جب تک بچہ ایک مہینہ کا نہ ہو جائے اس کو بہرہ و گھنٹے کے بعد دودھ پلانا چاہئے اس کے بعد بچہ کے چھانے کے ساتھ دودھ پلانے کی مدت بھی طویل رہے

بچہ کو دودھ پلانے کا زمانہ بچہ کی پیدائش ہی سے شروع ہونا چاہئے اور جب اس کا انتہائی ہلکے ہیں اور دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں کھانے کے قابل ہو جائیں۔ یہ زمانہ ختم ہو جاتا ہے۔

ان کا دودھ بچہ کے لیے قدرتی غذا ہے، جن میں بچہ شکم و ارد میں خود ناپااتا ہے، کھرت کی طرف سے اس کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کا نظام ہونے لگتا ہے، چنانچہ ان میں متعاقبی تبدیلیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ ان کے پیلوں میں ایک نئی تحریک پیدا ہونے لگتی ہے۔ درد ان خون بڑھ جاتا ہے، یہاں تک کہ بچہ پیدا ہونے ہی اس کی چھاتیوں میں دودھ کی خبریں پہنچنے لگتی ہیں۔

یہ دودھ اپنے غذائی اجزاء کے تناسب کے اعتبار سے بچہ کی پرورش کے لیے اہم ترین ہوتا ہے۔ بچہ کا نظام ہضم اس کو اچھی طرح ہضم کر کے اس کی ذاتی ضرورت کو پورا کرتا ہے، اس کے علاوہ اس میں محبت اور شفقت سے اپنا دودھ ملتا ہے، اس سے بچہ بھی متاثر ہوتا ہے، اس دودھ کے توسط سے اس کے اخلاق و عادات اور خاندانی صفات بھی بچہ کی طرف منتقل ہوتے ہیں۔

اگر ان بطور حق درست دوا ہے اور اس کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کافی ہے تو ان کو صرف اپنا دودھ پلا کر ہی بچہ کو پرورش کرنا چاہیے۔ وہ اس خوش قسمت ماحول میں دودھ پلا کر بچہ کو پالتی ہیں اور ساتھ ہی وہ بچہ کی خوش قسمت ہر جوانی میں دودھ کی پرورش پاتے ہیں۔

اگر ان اپنا دودھ ہوتے ہوئے بھی بچہ کو نہیں پلاتی تو اس سے بچہ کی پرورش متعدد دشواریاں پیش آتی ہیں، بکری لگانے، بعض کاندھواں کے دودھ سے لطف ہوتا ہے اس لیے وہ اکثر بچوں کو موافق نہیں داتا، ان کی قوت ہضم اس کو اسی طرح ہضم نہیں کر سکتی، جس کی وجہ سے بچہ کو دست لگنے لگتے ہیں یا پیشاب لگنے لگتی ہے، پیشاب اچھا اور دودھ نہ لگتا ہے جس سے بچہ کی پرورش میں غلغلہ جاتا ہے اور اس کی عام محنت خراب ہو جاتی ہے اور اگر کسی دوسری عورت کا دودھ پلا جائے تو اس میں کچھ اختلاف و تشویش کا سامنا کرنا پڑتا ہے، ایک تن درست ہو

کوثر چاند پوری

میں بنایا کرتے تھے۔ فوجد چکانے کا نوکم بھی ہی تھا یہ اور بات تھی کہ دس برس کی
 تھی اور جگر کی پرانی بیماریوں کا شکار ہو کر مہینہ دو مہینے تک آتے رہتے، روزہ عام
 طور پر کھا نہ لگتے ہی بیماریوں کا میلہ اُجڑ گیا یا کراختا اور پھر اکثر صاحبِ بیاد
 اکیلے دسپنری میں بیٹھ ناک کے بال اُکھاڑنے میں مصروف رہا کرتے تھے۔ کچھ
 پرچوم زیادہ ہونے کی وجہ سے بہت سے بیمار دسپنری کے سامنے پتھر پر بیٹھے
 انتظار کر رہے تھے۔ ان ہی میں رام پیاری بھی شامل تھی جو کھانوں کا دس سے
 روز ہی اپنی پوتی رملاکوٹے کو انکسشن لگوانے یہاں آیا کرتی تھی۔ وہ پتھر پر غلش
 بیٹھ اٹھیلیوں پر حساب لگاتی تھی؛

! فیس !

اور پھر منہ بنا کر اس نے ویسے لہجہ میں کہا، "اسی! اسی! اسے رپے دے چکے ہیں ڈاکٹر



ٹاکٹر سرائی پٹنویٹ ڈپنٹری میں میٹھے لیریا کے مریضوں کو دیکھ رہے تھے اور ڈاکٹر اپنا نظریہ موٹے آئینوں کی بینک لگائے کوئین کیمپر کی بڑی سی بوتل ساٹھے کھڑا تھا۔ وہ جلدی جلدی گلاس میں کیمپروں اور ڈنڈیل گریاروں کی شیشیوں میں جا رہا تھا۔ دو کچی شیشی میں خوراکوں کے نشان سے بھر دیا جاتی، کس میں مکمل آدہ اور مکمل جاتی۔ کیا ڈنڈا سٹے موٹے آئینوں کی بینک سے اتنی باریک چسپریاں دیکھ سکتا تھا۔ باریک میں قسم کے کپڑے ڈنڈا تھا زیادہ جیتے تھے۔ اس کے بارڈر



اگر صاحب کی تسکین ہوئی تو زندگی کو سہارا دے سکتے تھے۔ ڈاکٹر صاحب
 بقول یہ بڑھا کپاؤ نڈر غریب متو "نسل کا تھا۔ بچی سے آٹا بھی پسوا لانا
 روزوں وقت ڈاکٹر صاحب کی "لائٹ مار" گائے کا دودھ بھی دہ لیتا۔ اسی
 ڈاکٹر صاحب دوا کی کمی کشی کوئی اعتراض نہ کرتے تھے۔ لگی

مریضوں کی معیشت کی ہوئی تھی کہ پادشہ ان سے جیسے لے کر پانی کی باٹی
 داتا جہاں با تھا اور ڈاکٹر صاحب جیزی سے پرچوں پر دستخط کر کے اس کی نظر
 کرتے جا رہے تھے۔ گنوار کا یہ طریقہ ~~بہت ہی~~ چیت کچھ کر اس میں گیسپوں کی پٹی
 ان فصل کاٹ لیا کرتے تھے، سال میں ایک ہی بار آتا تھا اور صرف تیس ہی
 کا ہوتا تھا۔ اسی صورت میں سال بھر کے کھانے کی غلافی اسی مختصر فرصت
 ہوا کرتی تھی۔ ڈاکٹر صاحب کو ایک آدھ سوٹ پہنا ہوا تو اسی طیسرے سیزن

کوڑا دردہ سوئی پر سوئی لگا تا جا رہا ہے رملہ کے ہاتھ میں انگریز کا رہنے کوٹس سے
 ٹس نہیں ہوتا تا وہ بدبند رہ رہے اور ناگ رہ رہے گولیوں کے
 راجہ پیادہ کے بوڑھے چہرے پر سفیدی پھیل گئی۔ ہاتھ میں نیچے اچر گئی
 سٹوٹن رائلگن۔ اسی وقت اس کا رگڑا گر دھاری اس کے پاس آئی۔

رسائل کی ایک لڑکی کو گود میں لیے بغیر ہی رام پیاری کی ہوتی رہا مگر اس کے چہرے پر پشیمانی ہی ہوتی تھیں، منہ پلا پڑ گیا تھا سانس بہت تیز چل رہی تھی۔ بالکل ڈاکٹر مہرا نے اس کے ہاتھ میں انجکشن لگایا تھا اور پندرہ منٹ کی گزریاں ہی ایک چھوٹی سی طبیعت میں بھر کر گرہ داری کو دے دی تھیں۔

”چھلنی کر ڈالا میری شیا کا ہاتھ، رام پیاری نے رٹا کو دیکھ کر درجہ بھر لہجہ میں کہا: اب تو سوئی گئی ہے کوئی نہیں جانتا اور ڈاکٹر آپ ہی کہتا ہے کہ سوئی لگائے کی ضرورت نہیں گولیوں اسی لیے دی ہیں اس نے کہ روز روز آنے کی ضرورت نہ رہے۔ کتنا کٹھن ہے چار کوں آنا اور بھرتی ہی دور لوٹ کر جانا۔ تیرے بھی باپ دیکھنے لگے ہوں گے دور سے دور سے۔ اُدھر حمار کا کھیت اُجڑا جا رہا ہے سڑک اوپر سے سارے دانے کھائے جا رہے ہیں۔ پڑا ڈاکٹر نے کہاں دیکھا اس گھنائی کو! اب پندرہ منٹ پہ اور وصول کر لے، بھارتیہ یا نہ اترے اس سے ڈاکٹر کو کیا مطلب!

”اُں ابھی ایک بابو بھی کہہ رہا تھا ڈاکٹر سے کہ آپ تو اندھا دھند سوئی لگاتے جا رہے ہیں! دوسری طرف پینٹن دو آئیں گھر ہے ہی۔ آپ کو کیا مرے زینا ان کہنیں کا خیال ہے جو دو آئیں بتاتی ہیں اور آپ کو کیشن دے کر مریض کی حسبِ خالی کرا دیتی ہیں؟

”ٹھیک کہتا ہے وہ۔ اب کتنے دن بعد آنے کو کہا ہے ڈاکٹر نے؟

”کہتا ہے اوس روز میں آنا۔“

یہ سن کر رام پیاری کو ذرا اطمینان ہوا، کھانوں گاؤں سے شہر تک چار کوں کا فاصلہ تھا۔ برسات اچھی ابھی ختم ہوئی تھی۔ راستہ میں جگہ جگہ کوڑھتی۔ کہیں کہیں پانی بھی بھرا ہوا تھا۔ گاڑی نہیں چل سکتی تھی مگر دھاری رٹا کو آگے بڑھ کر گھوڑی پر سوار ہو جاتا اور رام پیاری لہنگا گھٹنوں تک چڑھائے بیٹھے چلنے لگتی مسرائی ڈھپنڈی تک آتے آتے دس بج جاتے۔ یہاں بیاروں کا بھگٹا لگا رہتا۔ بھیر چھٹے تک رام پیاری اس بھیر پہنچی رہتی اور گرہ داری رٹا کو گود میں لیے ڈاکٹر تک پہنچنے کی کوشش کرتا رہتا۔ یہاں سر بھری ہسپتال کی طرح لائن تو نہ لگتی تھی پھر بھی بڑی ٹوڑ بڑھتی تھی۔ شہر میں چاہتا کہ وہ پہلے دو احاصل کرے۔ مگر دھاری کی گھوڑی کا بھی ماؤس کے سلسلے نیم پڑے ہر منٹ کی ہسپتال دیتی، اگر نہ اس کی کچھیری کو گرہ داری گاؤں میں چھوڑ آیا کرتا تھا۔ بڑی تشکش کے بعد بارہ بجے کے قریب ڈاکٹر مسرارٹا کو دیکھتے اور پھر اس کے انجکشن لگا دیتے۔ پہلے دن سے ساتویں دن تک وہ طیر لائی دوا دیتے رہے، پھر

”ٹھوس روز انھوں نے کہا پیاری بھار معلوم ہوتا ہے۔ چنانچہ دھاری بھار کے انجکشن لگانے شروع کر دیتے، مگر رائے پر پورا بھروسہ اس وقت بھی نہ تھا۔ چاہتے تھے کہ خون کھرا لیا جائے اور گرہ داری کو ڈاکٹر کی دوا پر ہی مشکل سے یقین ہو جاتا وہ اور بھگڑاؤں میں پڑنا نہیں چاہتا تھا۔ آج چوبیسواں دن تھا اور رٹا اس طرح بھار میں چل رہی تھی۔ اتنے دنوں میں کئی بھر کئی بھی بھار ڈاکٹر تھا اور رام پیاری ہی کھانوں گاؤں سے شہر تک اور شہر سے کھانوں گاؤں تک اس طرح گھوڑی کے پیچھے دوڑتی رہی تھی جیسے انگریزوں کی حکومت میں لوگ سورج کے پیچھے دوڑا کرتے تھے۔ انھیں سورج مل گیا تھا مگر رام پیاری اپنے مقصد میں کامیاب نہ ہوئی تھی۔ آج ڈاکٹر نے ایک بار اور رٹا کو غور سے دیکھا، نگروہ اپنی اس رائے پر جتے رہے۔

”آپ نے کہا تھا، ایکسویں دن اتر جائے گا بھار! اور آج چوبیسواں روز کیا! کہا ضرور تھا۔ بات یہ ہے کہ۔ وہ اُلجھ اُلجھ کر کہنے لگے۔ خون ٹیسٹ کیے بغیر ٹیکہ بات کیوں کر کی جاسکتی ہے؟

”پھر اب کیا خیال ہے آپ کا؟“ گرہ داری نے پوچھا۔

”ایسا معلوم ہوتا ہے رلیپس RELAPSE ہو گیا ہے۔“

”وہ کیا ہوتا ہے؟“

”یعنی بیماری لوٹ آئی ہے۔“

”کیوں لوٹ آئی ہے؟“

”شاید تم نے کچھ کھلا دیا۔ میں نے کہا تھا، دودھ کے علاوہ کوئی چیز مت نہ

تم نے کوئی شے چیز کھلا دی“

”ٹھوس چیز کیا ہوتی ہے، اینٹ، پتھر!“

”جیسے روٹی، پھول، مٹھائی“

”ان میں سے کوئی چیز نہیں کھلائی تھی؟“

”خیر! اب تمہیں روز روز آنا نہیں پڑے گا۔ میں گولیاں دے رہا ہوں!“

”کھلاتے رہنا دس دن تک؟“

”اور گولیاں دھویں دن بھر اتر جائے گا؟“

ابھی کوئی بات یقین کے ساتھ نہیں کہی جاسکتی، اول تو ضرور اتر جائے گا

اترا تو دوسرا کوڑ دیا جائے گا، ان ہی گولیوں کا۔“

رام پیاری دیر تک رٹا کی صورت دیکھتی رہی۔ مگر دھاری خاموش بیٹھا

ایک مرتبہ رام پیاری نے مڑ کر گھوڑی کو دیکھا۔ اسی وقت وہ زور سے ہنسنے لگا۔

کہتے ہوئے کہا۔

”پھر اب تو ٹھیک ہے؟“

”کہاں ٹھیک ہے، بخار ہے، بھر کو بھی نہیں چھوڑتا!“

”تم ہسپتال کیوں نہ لے گئے اسے؟“

”ایک مرتبہ لے گئے تھے۔ بڑی لمبی لائن لگی ہوئی تھی۔ ہاں بچے تک کھڑے

رہے۔ ہار کر پھر مسراری کے پاس جانا پڑا“

”وہ تو نمبر اولیٰ کا ٹھکانہ ہے۔ میرے ساتھ چلو ابھی۔ میں بڑے ڈاکٹر کو

دکھا دوں گا“

”مرچندے رام پیاری کو کاٹھی میں بیٹھا لیا۔ رملابی اسی کی گود میں آگئی۔

گر دھاری گھوڑی کو بھگتا سا ساتھ چلتا رہا۔ ٹپیل پہلے دھرم سا گھیا وہاں کاٹھی اور

گھوڑی چھوڑ کر ہسپتال گیا۔ بڑا ڈاکٹر اپنے کمرے میں بیٹھا تھا اس کا دروازہ عجیب

طرح کا تھا۔ نیچے سے بھی کھلتا تھا، اوپر سے بھی بیچ میں دو کواڑ لگے ہوئے تھے۔ باہر

بچ پڑی تھی۔ اس پر دو آدمی بیٹھتے۔ ایک کے پاؤں پر پلاسٹر چڑھا ہوا تھا۔ دوسرا

آدمی جو اسی کے پاس بیٹھا تھا، بہت مرٹا اور بھاری جسم کا تھا اور سیاہ گئی کی

جینک لگائے آئے جانے والوں کو دیکھ رہا تھا، جیسے اس کی ہی ڈیوٹی ہو کر مختلف

چہروں کو دیکھ کر اندازہ لگائے کہ کون سا چہرہ تن درست ہے، کون سا بیمار، اور چند

ان دونوں کے بیچ میں بیٹھ گیا۔ گر دھاری اور رام پیاری فرش پر بیٹھ گئے۔ انگریزی

چہرہ کے مال گزار اور موجودہ زمانہ کے کاشت کار میں یہ ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ اب بھی باقی

تھا۔ مال گزار آسمان سے اتر کر بچ پر بیٹھ گیا آگیا تھا، مگر کاشت کار زمین سے درا

بھی اونچا نہ اٹھا تھا۔ وجہ غالباً یہی تھی کہ ایک الگشن جتا دیا کرتا تھا وہ سراسر صرف

دوٹ ڈال آتا تھا۔ اور چند دیکھنے میں بڑا شان دار آدمی تھا، چوڑی چھاتی موٹے موٹے

ہاتھ پاؤں لمبا قد، سمرا ہوا ساتوے رنگ کا چہرہ، کانوں میں سونے کی دو موٹی موٹی

ہالیاں لٹکتی ہوئی۔ فوراً ہی پاس بیٹھے ہوئے ساتھیوں نے اس سے سوالات شروع

کر دیے،

آپ کہاں سے آئے ہیں؟

کیوں آئے ہیں؟

ڈاکٹر جانتا ہے آپ کو؟

مرچندے جلد ہی جان گیا کہ یہ دونوں بڑے ہیں، آئے ہیں ایک شہر سے، شہر

میں انھوں نے اپنی پیشینگی ہے اور مساند کے لیے یہاں بلائے گئے ہیں، وہ ہاں ہاں ہاتھ



”بچہ کو یاد کر رہی ہے؟“ گر دھاری نے کہا۔

”پھر جلدی چلو۔ رملابی ماں بھی تو اسی طرح اسے یاد کر رہی ہوگی، رام پیاری

کی آنکھیں بھی لگی تھیں۔ اس نے گر دھاری کے جواب کا انتظار کیے بغیر ہی پھر جتا

لگانا شروع کر دیا۔

ایک !

دو !

پندرہ !

بیس !

چالیس !

ساتھ !

بچی نوے۔ اچھا نوے!! وہ چونک گئی۔

دس روز اور گزر گئے۔ گولیاں ختم ہو گئیں۔ بھار اسی طرح رملابی بڑیوں سے

پش رہا۔ اگلے دن پھر سویرے ہی کھانے کاؤں سے چل پڑی بالکل اسی طرح

آگے آگے گھوڑی پر گر دھاری اس کے سامنے رملابا در پیچھے پیچھے رام پیاری۔

ابداستہ ذرا صاف ہو گیا تھا۔ ایک دو سبیل گاڑیاں بھی شہر کی طرف جاتی ہوئی ملی

تھیں۔ پھر ایک گاڑی پورب کی طرف اور دوسری ہوئی آئی اس میں پیلپا کا مال گرا

اور چند بیٹھا ہوا تھا۔ وہ گاؤں کی بنیاد کا سر پہنچ بھی تھا۔ الگشن جتا نے میں بہت

شہر ہو تھا۔ لاوچار گاڑی ہانک رہا تھا۔

”کہاں جا رہے ہو گر دھاری؟“ اور چند نے پوچھا۔

”شہر جا رہا ہوں، گر دھاری نے سلام کرنے کے بعد کہا، ”مڑی تیار ہے

میں نہ بھر دوں گی۔“

”بڑا کٹر مسلائے انٹریوں کا بھار بتایا ہے، رام پیاری نے دوپہر کو روت

اس نے مسکراتے ہوئے کہا "جھلی نہیں ہو سکے گی، بارہ بجے اس کے پستان ہوا ہے۔ ایک بچہ اندھا چلا ہے، دوسرا اور سیرا انتظار کر رہا ہے۔ اس کے بعد ہونٹ والے ہیں، پھر آپ کا نمبر آئے گا۔"

کوئی بات نہیں!۔ امجد نے کہا، "مگر تم گاؤں سے آئے ہو؟"

"اور گاؤں والوں کا نمبر یوں ہی شہر والوں کے بعد آنا چاہیے؟"

"نہیں گاؤں والوں کا پہلے آنا چاہیے؟" امجد نے جھٹ کی۔

"میں کہتا ہوں یہاں شہر والے گاؤں کی بات نہیں مانتے؟"

"بالکل نہیں جانتی؟"

"ہاں بالکل نہیں؟" وہ بولا اور پھر اس کی توجہ ایک عورت پر مرکوز ہو کر جو کالے برقعہ کی نقاب اٹھنے لکھڑی کے سامنے کھڑی چٹ اس کی طرف بڑھ رہی تھی "اوہ! صاف کیجئے؟" وہ بولا۔

"Ladies and children first"

امجد کو یہاں کافی دیر ہو گئی تھی وہ انگریزی نہیں جانتا تھا "ورنہ تو توں ذیل میں رمل کا حق بھی مانگنے کی کوشش کرتا۔ اسے شہر میں ایک ضروری کام تھا" "لیجے وہ رام بیاری اور گردھاری کو وہاں چور ڈر جا لیا۔ چلتے وقت بولا۔"

"گھبرانا مت۔ میں دیکھ کر آؤں گا؟"

اور ٹھیک دو بجے جب وہ ہسپتال آیا ہے تو رام بیاری ابلی ایک جڈ جیتی تھی "اے امجد کو بتا کہ اس کے کرائے والوں کی لائن الگ الگ ہے۔ گردھاری بھی رمل کو لیے لا میں کھڑا ہے۔ امجد وہیں کھڑا رہا۔ آدھا گھنٹہ اور گزر گیا۔ ایک دم گردھاری آتا دیا۔ رمل اس کی گود میں تھی،

"کیا کام ہو گیا؟" پٹیل نے پوچھا

"ہوا تو نہیں! مگر اب ضرورت بھی نہیں رہی؟"

"کیوں؟"

"رمل تو بالکل ٹھنڈی ہو گئی۔ سانس بھی بند ہے؟"

امجد نے اسے ٹوٹلی کر دیکھا۔ واقعی رمل مر چکی تھی۔ دیہات کا ایک شہر بڑھ گیا تھا۔ اور اس آجڑے شہر کو اب پھر گاؤں میں سے جانا

کچھ جانتے تھے، کچھ بہت پہلے ہٹا کر لیا تو کڑی ہے۔ میری عمر صرف پچاس برس کی ہے، مگر دس برس میں اٹھاون سال لگتی ہے۔" وہ سر آدھی ایک دفتر میں ٹکرک ہے۔ اس کی ایک ٹانگ ٹوٹ گئی تھی اس کو کئی بورڈ کے سامنے پیش ہونا ہے۔ بورڈ کا ایک نمبر بھی نہیں لکھا سی لیے یہ لوگ اس پر بیٹھے اس کا انتظار کر رہے تھے۔ ویسے بھی بارہ بجے تک ڈاکٹر دیشیوں کو دیکھا کرتا ہے۔ ان سے نمٹ کر بورڈ والوں کو بلا کر تا ہے، امجد نے ڈاکٹر دیشیا "پھر وہ دازے پر کھڑے ہوئے اردلی کو ایک طرف ہٹا کر گردھاری اور رام بیاری کو اپنے پیچھے آئے گا اشارہ کر کے اندر چلا گیا ڈاکٹر ایسے موقعوں پر ہمیشہ بیڑیا لگاتا تھا ان کے امجد کو دیکھ کر اسے گڑبھانے کا خیال ہی نہ آیا۔ وہ کچھ مرعوب ہو گیا۔ کچھ اندر دیکھ کر کسی گاؤں کا مال گزار ہے اور جہاننا گاندھی نے کہا ہے کہ اصل ہندوستان دیہات میں آباد ہے اور وہ اس مقرر کا اعتراف کر کے فوراً اس دیہاتی ہندوستانی کی طرف متوجہ ہو گیا، امجد کو کئی پریش کر رہا تھا کال کہتا رہا۔ پھر اس نے گردھاری سے کہا،

"مرملا کو یہاں لاکر کھاؤ؟"

ڈاکٹر نے دیر تک اسے دیکھا اور پھر چین پیچے لکھ کر امجد کو دے دیے۔ "خون اور پیشاب کا ٹیسٹ اور سینے کا معائنہ ہو گا۔ آپ یہ رپورٹیں لے آجیے پھر میں دوا لکھ دوں گا؟"

"اور یہ سب کچھ کہاں ہو گا؟"

"لیبورٹری اور ایکس رے روم میں ہو جائے گا۔ میں نے لکھ دیا ہے۔ دیر بالکل نہیں ہو گی؟"

لیبورٹری میں ایک ڈاکٹر نے پھر دیکھا اور پھر رمل کی انگلی سے ذرا سا خون نکالی کر ٹیوب میں پھیر لیا اور آہستہ سے بولا "رپورٹ ایک بجے کے بعد ملے گی؟" پیشاب ٹیسٹ کرانے میں بڑی وقت پیش آئی۔ رمل روئے لگی بڑی مشکل سے مرچ بھی شہر والے یہاں سے بھی وہی جواب ملا،

"رپورٹ ایک بجے کے بعد مل سکے گی؟"

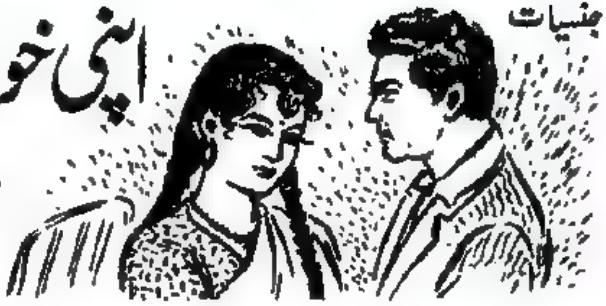
اب امجد ایکس رے ڈیپارٹمنٹ کی طرف چلا۔ ایک کمرے کے سامنے بہت سے مارت کھڑے تھے۔ اندر ایک شخص کرسی پر بیٹھا ان سے پہلے لے رہا تھا۔ اس کے سامنے چار پرچم کا موٹا سا آئڈار کھا ہوا تھا۔ بہت دیر کے بعد امجد کی اپنی نئی اس نے پرچم دیکھتے ہوئے کہا،

"مگر ہمارے ڈاکٹر جھلی سے تصویر انکر لیجئے؟"

اپنی خوب صورتی کی حفاظت کیجیے



منصور علی خاں بریلوی



گھر میں بناؤ سنگا کر کے سے انھیں یا تو سر سے کوئی دل چسپی ریتی ہی نہیں یا کچھ یوں ہی برائے نام رہ جاتی ہے۔ ان میں سے کتنی ہی صبح اٹھ کر اپنے بالوں میں کنگھا بھی نہیں کرتیں۔ ان سب باتوں کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے شوہروں کو اپنی بیویوں میں کوئی کشش محسوس نہیں ہوتی اور جب وہ اپنے گھروں سے نکل کر اپنے دفتروں یا کارخانوں میں جاتے ہیں تو وہاں دوسری خواتین انھیں زیادہ حسین، زیادہ پرکشش اور جاذب توجہ نظر آتی ہیں۔ وہ ان کا مواد اپنی گھریلو خواتین کی حالت سے کہتے ہیں تو ان میں کوئی ظاہری حسن و خوبی اور جاذبیت نہیں پاتے عورت گھر کی زینت ہوتی ہے، اس لیے مرد کا یہ فطری جذبہ ہوتا ہے کہ وہ اُسے نہایت حسین اور خوب صورت دیکھنا چاہتا ہے، اگر اس کی فطری خواہش اپنے گھر میں پوری نہیں ہوتی تو وہ دوسری خواتین کی طرف متوجہ ہو کر اپنے جذبہ کو تسکین دینے کی کوشش کرتا ہے جس کے نتیجے کے طور پر مرد اور عورت کے ازدواجی تعلقات ناخوشگوار ہو جاتے ہیں اور اس کا خاصا گھراٹا کم کہہ بن جاتا ہے اور دونوں کے درمیان جھگڑا کی بنیاد پڑ جاتی ہے۔

آخرا یہ سیکھیں جو کیا شادی شدہ خواتین اپنے آپ کو اپنے

جس طرح شادی سے قبل یا گورٹ شپ کے دوران میں خواتین کے لیے آرایش و زیبائش اور اپنی خوب صورتی کو قائم رکھنا ضروری ہے اسی طرح شادی کے بعد بھی۔

ہمارے سماج کی انٹی نی صدر نو جوان شادی شدہ خواتین میں سے ایسی شکل سے چند ہی ہوں گی جنھیں اپنے بالوں کو ستوانے، صاف ستھری رہنے اور اچھی طرح بناؤ سنگا کر کے سے دل چسپی ہوگی۔ عام طور پر یہی دیکھا جاتا ہے کہ خواتین شادی اور اپنے شریک زندگی کو انتخاب کرنے سے پہلے تو خوب بنی ستوری ریتی ہیں، لیکن شادی ہونے اور بعد میں ایک یا دو بچوں کی ماں ہونے کے بعد ان کی اپنے آپ سے دل چسپی کم ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف غیر شادی شدہ خواتین یا نو جوان لڑکیاں بناؤ سنگا کر کے اور آرایش اور سجاوٹ میں ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی کوشش کرتی ہیں۔



چون کہ شادی شدہ خواتین کی سب سے بڑی خواہش یعنی شریک زندگی کا انتخاب پوری ہو چکی ہوتی ہے، اس لیے ان کے اہم ترین آسانی، سہولت پسندی، بلکہ بڑی حد تک مستی اور کلاہل پسندا ہو جاتی ہے، وہ گھر میں اکثر ڈھیلے ڈھالا اور بے ڈھنگا لباس پہنتی ہیں



دیتے ہیں، براہ کی پتھری کے مریضوں کے حصہ کے متعلق ہر علاج دیکھیں
 حصہ سے ایک گونہ جینے کا احساس ہوتا رہتا ہو اور اس کے اثرات کے بعد
 پڑ جاتا ہو۔ سر پتھری کی شکایت رہتی ہو اور اکثر اور اس شلے میں تھک
 رہتی ہو۔

علاج ۱: دم مارا اور حصہ براہ دیتے کی پتھری کا علاج، طب جدید
 نزدیک تو آپریشن ہو۔ اس لیے کہ دم مارا مریض یا حصہ براہ ان دونوں
 صورتوں میں براہ کی ساخت کو شدید نقصان پہنچ جاتا ہو اور وہ اپنا
 سرانجام نہیں دے سکتا۔ لہذا ایسی صورت میں اس کا ٹھکانا دینا ہی شمار
 خیال کیا جاتا ہو۔ براہ کا آپریشن اگرچہ بڑا آپریشن ہے لیکن بہت زیادہ
 نہیں سمجھا جاتا۔ اس میں ایک یا زیادہ سے زیادہ دو فی صد موت واقع
 ہو۔ لیکن خواب اور ازکار رفتہ براہ کو باقی رکھنے میں اس کا خطرہ بھی
 فی صد تک ہو کہ سرطان جگر ہو جائے۔ لیکن طب قدیم کی یہ رائے ہو کہ براہ
 دم حاد یعنی طور پر قابل علاج ہو۔ اگر آپس سے کی مدد سے اس کی تشہ
 فوری ہو جائے تو آپریشن کے ذریعہ براہ کو نکال دینا صحیح ہوگا اس
 دم حاد کی صورت میں براہ ازکار رفتہ نہیں ہو جاتا۔ یہ تو مہلکی اور
 کے بعد بے کار ہوتا ہو۔ دم مارا نقصان نہیں ہو جانے کے بعد اس کا
 طریق پر علاج کیا جائے۔

دوا ۱: حسب ذیل روغن کا نصف تیار کر کے اس کی ایک ایک بوتل دھیرے
 یا ایک ایک ماشہ سفید پس ہوتی یعنی میں طاکر صبح نہار کھا اور سپر کو
 کھلا دی جائے۔

ہوا نشانی

پوست زخائیں سفید، پوست زخائیں سرخ ہر ایک ہفتے تان
 لے کر لگیں۔ پھر اسے ۲ یا ۳ گونہ دھیں (دھیں) میں دھو دینا اور
 ضامن دے کر چلائیں۔ صبح کے وقت دیکھ کر کہ کتنے نکالیں۔ پھر دوسرے
 کے بعد دیکھ کر کہ کتنے نکالیں۔ بعد آدھ بج جڑ نالی۔
 ہونے دھو نکھڑیں، جلا دیں اور چھل شدہ روغن کی اس کتن میں طاکر
 یہاں تک کہ دم طوبات حل کر دے۔ دم مارا کے لیے جو
 حاد ہو یا مریض یہ روغن نہایت مفید ثابت ہوا ہو۔ براہ کی پتھری یا
 سہماں کیا گیا ہو اور چھٹی پتھری کو نکالنے میں کامیاب ثابت:

انتھری ڈرائی پیدا ہونے کی وجہ سے براہ کی پتھری پیدا ہو جاتی ہو۔ کوکسٹری
 CHOLESTRIN جس سے پتھری پیدا ہوتی ہو، زیادہ کل اور زیادہ
 وضاحت میں خلیے کے اندر زیادہ چھوٹا ہو جاتا ہو۔ چنانچہ اسی وجہ سے مریض کے خلیے
 میں مریض کو بہت زیادہ ہوتا ہو۔

براہ میں پتھری عام طور پر ہی گولی کے زیادہ ہوتی ہو، جو بیچ کر کام
 کرنے کے حادی ہوتے ہیں اور جن میں کسب معاش کے لیے بھی چلنے پھرنے کی
 ضرورت پیش نہیں آتی۔ اس کے علاوہ زیادہ تر اہمیت پیدا کرنے والی غذاؤں
 کا استعمال، خاص طور پر نشاستہ دار چیزوں کے کھانے سے جگر پر بہت زیادہ
 بار پڑتا ہو، جس کی وجہ سے صفرائی نہایت زیادہ ہوجاتی ہو اور براہ میں
 پتھریاں پیدا ہوتی شروع ہوجاتی ہیں۔ جگر کے سرے سے لے کر پھر گٹے اندھے
 کے پارت تک ہوتی ہیں۔ دماغ بھی ان پتھریوں کی پیدائش میں مدد دے گا
 ثابت ہوتا ہو۔

علامات ۱: التهاب براہ حاد۔ براہ کا دم حاد بھی ہوتا ہو اور دم میں بھی
 حاد میں مقام جگر پر شدہ قسم کے درد کا دورہ پڑتا ہو، بعض اوقات درد
 حصہ کے مقام پر بھی محسوس ہوتا ہو۔ دائیں ہیل کے پچھلے حصے میں جس طرح جاتی
 ہو اور جگہ کو دھکنے سے متاثرہ براہ کو محسوس کیا اور ٹھنڈا کھا سکتا ہو نیز دماغ
 جانب کے نفسی مضامین میں کم و بیش سختی بھی پائی جاتی ہو۔

التهاب مزمن، التهاب براہ حاد کے مقابلے میں، التهاب مزمن میں تکلیف درد
 نسبتاً کم ہوتا ہو اور بڑھ کر ہوتا ہو۔ سر پتھری کے ساتھ ساتھ اس میں انتھری
 تے اور دماغی تکلیف بھی زخمی ہو کر محسوس ہوتی ہو۔ عام طور پر یہ التهاب
 براہ میں پتھریوں کا پیش خیمہ ہوتا ہو۔ براہ کی دوا مریض پڑ جاتی ہو اور اس میں
 صفرا موجود نہیں رہتا۔

حصہ براہ: براہ میں پتھریاں ہوتی رہتی ہیں اور کوئی تکلیف محسوس نہیں
 ہوتی۔ یہاں تک کہ جس وقت طبیعت میں پتھریوں کو براہ سے نکالنے پر آمادہ
 ہوتی ہو، اس وقت تو یقیناً براہ GALL-STONE COLIC کا دورہ
 پڑتا ہو اور پتھری براہ سے نکل کر شکرک نالی میں آجاتی ہو۔ اس وقت شدید
 کی تکلیف حصہ کے مقام پر دانتیں جانب محسوس ہوتی ہو۔ اگر پتھری ذرا بڑی
 ہو تو تکلیف کے اسے مریض کو پیچھے پھوٹ جاتے ہیں اور تکلیف ناقابل برداشت
 ہوجاتی ہو۔ تو یقیناً براہ کے دوروں کے علاوہ جو وقتاً فوقتاً ایسے مریضوں کو پڑتا

گیا ہو۔

فلا میں سبزی ترکاری اور پھلوں کا کثرت سے استعمال کیا جائے۔ کچن ترکاریوں میں گاجر، مولی، چائو، سلاو نہایت مفید ہیں۔ چکنائی اور چکن چیزیں مک دی جائیں۔ چھانچہ کا استعمال بھی دن میں ایک مرتبہ ضرور کیا جائے۔ وہی جگر اور لے بلر خوردہ مگر میں روزانہ چھانچہ چھان کی جاکتی ہو۔ پانی میں لیون کارس ملا کر پیا جائے۔ ایک گلاس پانی میں نصف لیون کارس کافی ہوگا۔ اگر تھن ہو جائے تو اس کے لیے آدھ سیر گرم پانی میں آدھا چھانچہ ملا کر پیا جائے کہ بہتر رنگ سائبندہ مل گیا جائے اور ایک لیون کارس ملا کر اسے گرم گرم پی لیا جائے۔ آدھ گھنٹے کے بعد ٹنگ ملا جو آدھ سیر گرم پانی مزید اسی طرح پی لیا جائے۔ اگر اس سے بھی اجابت نہ ہو تو پھر گرم پانی کا انیمالے لیا جائے۔ مقدمہ جگر پر گرم پانی کی بوتل سے کرتی تیس منٹ یا پینتالیس منٹ تک رسکائی کی جائے اور جب رسکائی ختم کی جائے تو چار یا پانچ منٹ تک ٹنگ سے پانی کا کپڑا رکھا جائے۔

بزارہ کی پتھری کی صورت میں قریب بزارہ کا دورہ کبھی بھی نہ جاتا ہو۔ یہ دورہ اپنی شدت کے اعتبار سے بعض اوقات اتنا سخت ہوتا ہو کہ ناقابل برداشت ہو جاتا ہو۔ ایسی صورت میں مارنیا یا انگلیف کے احساس کو ختم کرنے والی دواؤں کو دینا دیکھنے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے اس لیے کہ درد کی شدت سے جو عورت قلب کو صدمہ پہنچاتا ہو وہ اس دوا کے صدمے سے کم ہوتا ہو۔ ویسے اگر انگلیف کم ہو تو دیر بستر ہو کر ایسی کوئی دوا نہ دی جائے کہ اس سے فائدہ کے بجائے نقصان پہنچے گا اور وہ پتھری جو صفرائی نالی سے باہر نکل رہی تھی، رگ جاتے گی۔

اس قسم کے دورہ کی صورت میں سب سے پہلے یہ کرنا چاہیے کہ دماغ کو خوب گرم پانی پلا لیا جائے۔ پہلے گرم پانی کے گلاس میں ایک چھوٹا چھچھ جاتے کے بعد پیا جو ایک ملا کر پلا لیا جائے۔ اس کے بعد گرم پانی کے گلاسوں میں نصف یا پوسہ لیون کارس ملا کر دیا جائے۔ ایک گلاس گرم پانی، فی گھنٹہ کے حساب سے پلانا مناسب ہوگا۔ اس طرح جب مریض ایک یا ڈیڑھ سیر پانی پی چکے تو اسے گرم پانی کا انیمال دیا جائے۔ اس کے بعد گرم پانی میں ایک موٹا کپڑا خوب اچھی طرح جھک کر اوپر ڈھک کر اوپر رکھ کر اسے خشک تو لیے کے درمیان رکھ کر اسے مقام جگر پر رکھ کر اس سے رسکائی کی جائے اور اس کی گرمائی کو قائم رکھنے کے لیے گرم پانی کی بوتل بھی ڈھک رکھی جائے۔ سلسلے اس وقت تک رکھیں

جب تک سکون نہ ہو جائے۔

بزارہ، جگر اور آنتوں کے ختم پر مساج کرنا بھی نہایت مفید ہو۔ اس سے پتھری میں حرکت پیدا ہوتی ہے اور وہ صفرائی نالی سے پسٹل کر اشد پتھری بابت میں آگتی ہو۔ یہ خیال ہے کہ بزارہ کا یہ قوی دورہ اسی وقت پڑتا ہو جب پتھری بزارہ سے نکل کر صفرائی نالی میں آجاتی ہو اور رنگنے کی کوشش کرتی ہو۔ طبیعت کی اس کوشش سے اس صاحب میں شدید تازہ ہوتا ہو اور اس کی وجہ سے شدید درد محسوس ہوتا ہو۔

بقیہ سوال و جواب

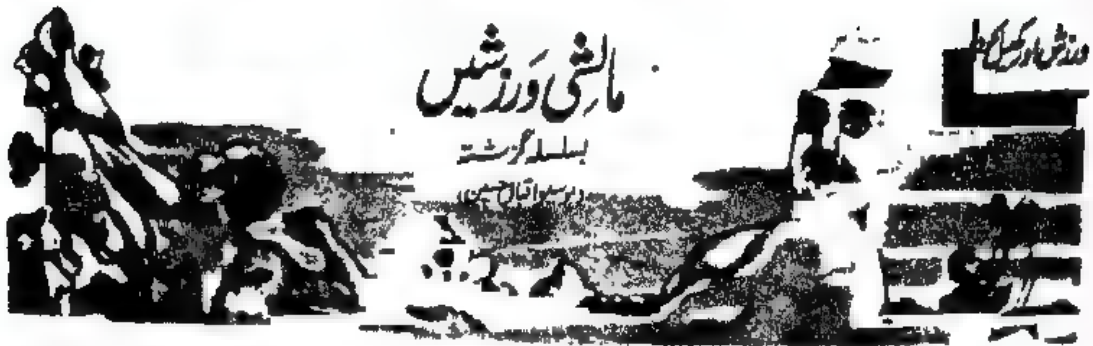
سرور کی جاتی بھلی مثلاً التهاب زائدہ امور (APPENDICITIS) کی صورت میں دواؤں سے بیگ۔ ایک پیسٹ کے پھلے دوائیں جانی حصہ پر اور دوسرا ٹیک زائدہ امور کے مقام پر لکھنے سے جلد آرام ہو جاتا ہو۔ ہر ایک گھنٹے کے بعد آتش بیگ کو مٹا دیا جائے اور سرور کی اثرات کو زائل کرنے کے لیے ٹانگوں اور پاؤں پر گرم پانی کی ٹنگو مسلسل کی جانی جائے۔ یا مثلاً نمونیہ کی حالت میں پہلے دوسرے دن متاثرہ حصہ پر آتش بیگ سے دواؤں کو دواؤں سے سینکنا چاہیے۔ ہر آدھ گھنٹے کی رسکائی کے بعد آتش بیگ کو دواؤں کے لیے مٹا دیا جائے۔ بلکہ اس وقت میں گرم پانی سے رسکائی کر دی جائے۔

مقام قلب پر آتش بیگ کا استعمال قلب کے لیے نہایت عمدہ ٹانگ کا کام کرتا ہو۔ جب کبھی نبض کمزور اور سریع چلنے لگے تو مقام قلب پر ایک یا دو آتش بیگ کے متعلق سے موصوفی کی رفتار معمول پر آجائی ہو۔

تنبیہ جس حصہ جسم پر آتش بیگ رکھا جا رہا ہو اس کے علاوہ باقی حصہ جسم کو یا تو گرم پانی سے گرمی پہنچا کر یا کھیل و محو میں لپیٹ کر گرم رکھا جائے۔ نیز اس کا کبھی خیال رکھا جائے کہ آتش بیگ براہ راست سر و سینہ اور شکم پر کبھی نہ رکھا جائے۔ بلکہ آتش بیگ و جسم کے ان حصوں کے درمیان کوئی نہ کوئی چادر یا کپڑا ضرور چھونا چاہیے۔

قلزم

وقت بے وقت کے لیے ایک شیشی ضرور رکھیے۔



کر اور کولہوں کا مسلج ۔ مالشی ورزش ۵
ابتداء میں کھڑے ہو جائیے کہ دایاں ہاتھ کسی پر رکھا
ہو اور دایاں ہاتھ کو ہوجیہا کے شکل میں دکھایا
اسکے بعد کچھ حصہ ہاتھ کھینچے جائے اسے دائیں سے بائیں
اور بائیں سے دائیں جانب مسلج کرتے ہوئے ہاتھ کو کھینچو
کولہوں تک سلجائیے اور نیچے کولہوں سے بالائے کمر تک سلجائیے
اس طرح ایک نفس میں چھ بار پوری کر اور کولہوں



بالوں سے جسم کو جانچیں میں چھکانا۔ کھینچنے میں فراخ دینا اور رافوں
کولہوں اور شکم کی مالش و مسلج کرنا۔

مالشی ورزش ۶: بائیں طرف جھک کر
آپ اپنے دونوں ہاتھ اپنی بائیں ٹانگ پر جھانک
وہ کچھ سکریں دو ہاتھ کرکے یہ خیال رہا کہ
آپ غور سے کی جانب نہیں جھکیں گے۔ دو کھینچے
شکل ۱۱ اسکے بعد بالکل سیدھے ہو جائیے اور



دونوں ہاتھوں سے ران کا مسلج کرتے ہوئے
اس طرح اوپر لے آئیے جیسا کہ شکل ۱۲ میں دکھایا گیا
یہ اسلئے دونوں ہاتھوں سے شکم کو داتے ہوئے

حرکت رکھیے اس طرح کہ دایاں ہاتھ ناف کے اوپر سے
گزر کر شکل ۱۳ اور بائیں ہاتھ چھانے جہاں شکل ۱۴ میں
دکھایا گیا ہے۔ اور دایاں ہاتھ ناف کے اوپر کرکے شکل

۱۵ میں دائیں ران کے سیدھے پر آجائے جیسا کہ شکل ۱۶
میں دکھایا گیا ہے۔ اسکے بعد ہاتھوں کو اشارہ دونوں
جانب کیجیے اور اپنے دونوں ہاتھوں کو زمین پر رکھیں

یہ اس طرح جائیے جس طرح کہ شکل ۱۷ میں دکھایا گیا ہے
اور بائیں ٹانگ میں غور کیجیے۔ بعد میں دونوں ہاتھوں
سے ران کا مسلج کرتے ہوئے سیدھے ہو جائیے جیسا

کہ شکل ۱۸ میں دکھایا گیا ہے۔ یہی ورزشیں چھ شکلوں
میں ملتی ہیں اس میں طریق ہاتھ اور پاؤں دایاں کیجیے
اور اس میں دایاں ہاتھ اوپر اور دایاں کیجیے

چٹان چلنے کے بعد وہی ساری حرکات کی جائیں
کی جہاں پر بیان کی گئی ہیں مگر صرف اتنا ہوگا
کہ پہلے گزریاں تھا تو اب دایاں ہاتھ کا اور بائیں

تھا تو اب دایاں۔



مسلج کرکے۔ کچھ عرصے
اس طرح متحرک کرتے کہ بعد میں
آپ کو کسی کا سہارا لینے کی
ضرورت نہیں ہے کچھ اور یہی
ورزش چھ پہلوں پر کی
جاسکتی ہے۔



دونوں پاؤں ٹانگ سیدھے رکھیں
ہو جائیے۔ دایاں ہاتھ مسلج کیجیے کہ
رکھے اور بائیں ٹانگ اس طرح ٹھاکر
جس طرح کہ شکل ۱۹ میں دکھایا گیا
ہو، دایاں ہاتھ کھینچ کر رکھے
اور بائیں ہاتھ سے کولہوں
کا اس طرح مسلج کیجیے جس طرح
کہ اوپر بتایا گیا ہے۔



پھر دائیں ٹانگ اٹھائیے اور اس پر دایاں ہاتھ رکھیے اور دایاں ہاتھ کو
اس سے کولہوں کا مسلج کیجیے اس طرح دایاں ہاتھ سے دونوں ہاتھوں سے
کولہوں کا مسلج ہو جائے گا۔

سوال جواب

ہماری صحت کا دارو دلا رہی۔ بعض معدنیات بعض سے مل کر ہماری ہڈیاں بناتے ہیں، دانت بناتے ہیں، اور پھر (TISSUES) بناتے ہیں، بعض ان میں سے خون کے مشرق قذات کو بناتے ہیں اور بعض سے وہ افرازات ENZY (پیدا ہوتے ہیں جو پختہ غذا کے لیے ضروری ہیں اور بعض ان میں سے ہارمون کی تخلیق کرتے ہیں، جن کی بدولت جسم پر پورے نظام جسمانی کی پرموثری بالیدگی ہوتی ہو اور جسم درمیان کا تعامل معروضہ میں آتا ہو۔

ان معدنیات و نمکیات میں کالسیئم بھی بڑا ہے اگر آپ بڑی ہوتی ہو فرسٹ سے کچھ اندازہ لگایا ہو گا۔ عام طور پر ہماری غذا میں اس کی کمی رہتی ہو۔ ہمارے جسم کو کالسیئم کی ضرورت اس وجہ سے پڑتی ہو کہ ہمارے ہڈیوں کے سائے ٹھکانے کی بناوٹ اور اس کے قائم رکھنے کی ذمہ داری اس پر ہو۔ ہمارے دانت اس سے بنتے ہیں، اگر کالسیئم کم ہیں میں لچھن طرح نہلے تو جانے جسم کی نشوونما پیشتر جانے گی اور سرکھا اور ورق ملاطفال سے اس کی بچہ ہی میں سابقہ پڑ جائے گا۔

ہر شخص کے خون میں کالسیئم کی مقدار تقریباً برابر ہوتی ہو، اس لیے کہ جانے کے عضلات کے سکڑنے کا عمل اسی کے ذریعہ ہوتا ہو اور قلب قیاس کی کمی سے بے انتہا متاثر ہوتا ہو۔ اس کی رفتار میں کمی سے دلے کا مدد کی پیدا ہو جاتی ہو۔ آپ فولاد کی کمی کو تو برداشت کر سکتے ہیں، لیکن کالسیئم کی کمی کا نقصان بہت زیادہ ہوتا ہو۔ کالسیئم جسم میں نظام کے لیے بھی نہایت ضروری ہو۔ ہمارے جسموں پر جو خوراک پڑنا کالسیئم کی موجودگی کی وجہ سے، وہ بہت جلد مندیں ہو جاتے ہیں، عام طور پر کے لیے تو کالسیئم کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہو اس لیے کہ اسی کے خون کے نیچے کا پر راز و خفا بننا ہو۔ اگر اس میں کمی کی ہے، تو اس کی تاثر میں بے انتہا لگنے اور تشویش کی کیفیت پیدا ہونے لگتی ہو۔ ہمارے ہی دار کمر لڑ میں جو گدا ہوتا ہو وہ کالسیئم کا بہت بڑے خیمے کا کام دیتا ہو اور جہاں کالسیئم کم ضرورت پڑتی ہو وہاں سے کالسیئم پہنچا جاتا ہو۔ اگر ہم سمجھ کر اپنی غذا کا انتخاب کریں، تو اس میں کالسیئم

معدنی نمکیات

سوال : معدنی نمکیات کے متعلق کچھ بتائیے۔ خانہ کالسیئم بھی معدنی نمکیات ہی میں سے ایک ہو۔ آپ کے رسالے میں بھی پڑھا ہو اور ڈاکٹروں کو بھی یہ کہتے سنائے کہ ہمارے نظام جسمانی میں اس کی کمی بڑی نقصان دہ ہو۔ بڑی عمر والی ہوگی اگر اس کے متعلق میں اختصار کے ساتھ تاریخ پھر در صحت کو کچھ بتائیں گے۔

منیر احمد خاں (جیری، اراکاتہ)



جواب : آپ کے عضلات میں ۵۰ فی صد پانی ہو اور باقی حصے میں معدنی نمکیات کی قطار کی قطار پر کالسیئم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، فولاد، منگنیوز، میگنیشیم، سلیکون، گن جوک، تانبہ، صیت، آئرن، کوپالٹ، نکل، چاندی، سونا وغیرہ یہ سب ہی معدنیات کم و بیش پائے جاتے ہیں۔ یہ تمام معدنیات نظام جسمانی کے اعمال و وظائف کو صحیح طور پر قائم رکھنے کے ذمہ دار ہیں۔

ان معدنیات کا اصل منبع تو زمین ہو۔ زمین سے یہ پھلوں، ترکاریوں اور اناج میں منتقل ہو جاتے ہیں اور ان چیزوں کو جب ہم کھاتے ہیں تو یہ معدنیات ان کے توسط سے ہمارے نظام جسمانی میں بھی چلے جاتے ہیں، اسی طرح پر جانوروں کے جسموں میں بھی یہ معدنیات پہنچ جاتے ہیں، غذاؤں میں یہ معدنیات دھات کی شکل میں نہیں پائے جاتے، بلکہ ان کے ایک ایک خیمے اور ذائقے میں موجود ہوتے ہیں، ان سے حاصل غذا ہم کھاتے ہیں، تو ان معدنیات میں ہمارا جسم ان میں سے کئی کئی طریق پر محال کر لیتا ہو۔ ان معدنیات پر بلاشبہ

کی کوئی دوا نہیں ہو سکتی۔ سب سے بڑا ذریعہ تو دودھ ہے۔ اس کے علاوہ پیاز، گھسنے والا ہوا دودھ، پتہ دار کاراں، جیسے سلاو، پانگ کاساگ، کاجو، مٹر، آلو وغیرہ پھلوں میں مشغور، موسمی اور ملا اس کا بڑا ذخیرہ اپنے اندر رکھتے ہیں۔ ایشیہ میں بھی یہ موجود ہے۔ اگر ایشیہ کے پھل کے کسی کراپے میں اس پر چھڑک کر کھائیں تو اس سے بھی کیلیم کی پوری ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔

دوسرے

سوال: مجھے دسکا مانوس ہو گیا ہے۔ ڈاکٹری و لیٹاتی علاج سے اب اتنا تو فائدہ ہو گیا ہے کہ اب کل دودھ نہیں پڑتا۔ لیکن جس کے وقت کھاتی اب بھی ہوتی ہو اور مجھے اندیشہ رہتا ہے کہ معلوم نہیں کب اس کا دودھ پڑ جائے۔ یہ مرض کون سی بیماری ہے؟ آپ کو یہ ایسا نسخہ یا تدبیر بتائیے کہ ہم جیسے مریض اس کے علاج سے محفوظ رہ سکیں۔
سلیم مدین احمد۔ کراچی



جواب: بلاشبہ کراچی میں تو اس مرض نے اتنا اندکھا ہوا کہ بڑی مشکل میں فائدہ میں آتا ہے۔ نکام نہ ملے سے اس کی ابتداء ہوتی ہو اور اس کے غلط علاج سے وہ دوسری جاتا ہے۔ یہ کچھ پیچیدگی ہے کہ اب کراچی کو دبا جائے گا اور سیدھے سادے جو شانہ دلی کو چھوڑ کر نہ ہونے دیکھنا کہ اتنا حال کیجئے جائیں گے، نزلہ بیکور بھی پیشہ کی ہوئی تائیدوں کو بھگتے بند کر دینے کا اور نفس کی شکایت ہو جائے گی۔ اس کا علاج تو ذہم ان کالوں میں مبتلا ہے، میں اور اس علاج ممکن ہے۔ البتہ آپ کی یہ کال ہم پر ہی کی جاتی ہے اور ایک ایسا نسخہ بتاتے جیتے ہیں کہ جس کے استعمال سے آپ دوسرے دوسرے اور اس کی کھاتی سے زیادہ سے زیادہ وقت تک محفوظ رہ سکیں۔

ہواشانی

آپ بگ بانسہ بن کر ایک چھوٹا، شہد خاص ایک چھوٹا، آب اور ک ایک چھوٹا، فانی تینوں چیزوں کو ملا کر صبح سویرے چاٹ لیا جائے۔ بگ بانسہ سبز کر دے تو ہم ماشہ بگ بانسہ خشک لے لیا جائے اور اس کو چھٹا کس ہائی میں جوش کر کے دیکھ کر چھوٹے کے ہاتھ لے لیا جائے۔ آپ انوک کے لیے ادک بزار سے لے کر

اسے کچل کر اور مل کے کپڑے میں ڈال کر ٹھنڈا لیا جائے۔ اسے دو مین ماہ تک ہار کر کوئی سہماں کر لے، تودہ کھاتی اور دوسرے دوسرے دونوں سے بڑی حد تک محفوظ ہو جائے۔

خون کے دباؤ میں کمی

سوال: آپ خون کے دباؤ کی کمی کی صورت میں کیا مشورہ دیتے ہیں۔ لوگوں کو تو آج کل خون کے دباؤ کی زیادتی یعنی ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہوتی ہے لیکن میرے خون کا دباؤ کم ہی رہتا ہے۔ اس کے متعلق کچھ مشورہ کر سکتے ہوں، تو ضرور دیجیے۔ مظہر علی خاں۔ ریاست سوات۔



جواب: اگر خون کے دباؤ میں کمی کے باوجود آپ اپنے اندر کوئی شکایت محسوس نہیں کرتے اور ہر طرح سے تندرست معلوم ہوتے ہیں تو اس کی وجہ سے چند اہل فکر نہ کیجیے۔ بہت سے لوگوں کا خون کا دباؤ ۹۰ ہے۔ ایک ہی رہتا ہے۔ ایسے لوگوں کی عمر کچھ زیادہ ہی ہوتی ہے اس لیے ان کے نظام حیات میں ٹوٹ پھوٹ کم واقع ہوتی ہے۔ خون کے دباؤ میں زیادتی کے معنی میں شریانوں اور خون کی نالیوں میں ٹوٹ پھوٹ کی زیادتی، ظاہر ہو کر اس سے شریانوں میں صلابت اور سختی پیدا ہوتی ہے اور وہ گزردہ ہوا شریخ ہو جاتی ہیں۔

صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہانا یا ٹھنڈے تو لیے سچے جسم کا آبیخ کرنا خاص طور پر کمزوری بہت جلدی دوزش کے بعد آپ کے خون کے دباؤ کو بڑھا دے گا۔ صبح کے وقت دھوپ میں بیٹھیں اور آخری بھی اس کے لیے مفید ہے۔ آپ کی غذا میں روزانہ آدھ سے لے کر ایک سے دو دوہرا شامل ہونا چاہیے۔ ایک ایشیہ کی ندی اور پتھر ڈالسا پتھر بھی اگر میسر کر سکے، اس کے علاوہ تازہ کچل اور ترکاراں۔ گیہوں کے بے پچھے گٹے کی روٹی، اور کڑی اور نہ ندی کا گوشت بھی حسب توفیق استعمال کرتے رہیے۔ لیکن اگر خون کے دباؤ کی وجہ سے آپ کچھ تکلیف بھی محسوس کرتے رہتے ہوں تو اس صورت میں مناسب ہو کہ اپنے معالج سے اپنا پوری طرح معائنہ کرائیے اور اس کی ہدایات ہرگز نہ لگیں۔

گرم پانی کی بوتل سے سنسکائی اور برف کی پتیلی سے سنسکائی
 سوال : براہ کرم ہمدرد صحت کی تقریبی اشاعت میں گرم پانی کی بوتل سے سنسکائی
 و برف کی پتیلی سے سنسکائی کے طریقے چھاپے اور یہ بھی بتائیے کہ گرم پانی اور برف کی
 پتیلی میں آئس بیگ کا استعمال کیسے کیا جاتا ہے ؟
 دمنصور علی - لاہل پور



جواب : اصل میں گرم پانی سے سینکے کا ابتدائی طریقہ یہ تھا کہ اسے شیشے کی بوتل میں
 لال کو تازہ حصہ جسم کو پیسے یا مکمل دھیرے سے پیٹ کر بوتل سے سینکے تھے لیکن جیسے
 جیسے انسان ترقی کرتا گیا اس نے گرم پانی سے سینکے کے طریقے میں بھی ترقی کی اس میں پہلے
 آدھ شیشے کی بوتل میں گرم پانی ڈال کر اس سے سینکے تھا تاہم اب اس نے اس مقصد
 کے لیے ایک ربر کی پتیلی یا بولہ کر لی۔ اور اب گرم پانی ربر کی پتیلی میں ڈال کر اس سے
 سینکے لگا۔ اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ ربر کی پتیلی جیسی کچھ سینکے جانے والے حصہ جسم
 کی ساخت ہوتی ہو جیسی ہی بناوٹ و ساخت اختیار کر لیتی ہو۔ شیشے کی بوتل کی طرح
 ایک ہی — بناوٹ و ساخت پر قائم نہیں رہتی۔ ہر جگہ کہ گرم پانی اب شیشے کی
 بوتل کے بجائے ربر کی پتیلی میں ڈال کر سینکے گا تاہم اگر بوتل کی مناسبت سے اسے
 بہا دیا جائے تو اس کی سنسکائی ہی کہا جاتا ہے۔

گرم پانی کی بوتل سے ایسے موقع پر سینکے گا جاتا ہو جبکہ مریض کسی زبردست
 چوٹ و ضرب کے صدمے سے دوچار ہو چکا ہو۔ اس وقت یہ کیا جاتا ہے کہ مریض کو
 دو کپلوں میں لپیٹ دیا جاتا ہو اور اس کے دونوں پہلوؤں اور بالائی حصہ جسم پر
 دو کپلوں کی تہ کے درمیان ایک گرم پانی کی ربر کی پتیلی رکھ دی جاتی ہو۔ اس
 طرح ایسے مریض کے چاروں طرف کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے اور اس کی حالت
 بہت جلد بہتر ہو جاتی ہے۔

گرم پانی کی پتیلی تکلیف و درد کو کم کرنے کے لیے — خاص طور پر پیٹ
 کے درد کو کم کرنے کے لیے نہایت موثر چیز ہے۔ یہ خیال رہے کہ گرم پانی کی لٹا
 پتیلی بعض اوقات سخت خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہو۔ ربر کی اس پتیلی کو گرم پانی

بے نصف بھر لیا جائے اور نصف خالی رکھا جائے۔ نیز اس میں کھولنا اور اہلتا ہوا
 پانی نہ بھر لیا جائے بلکہ پانی کو آگ سے اتار کر اس وقت پتیلی میں ڈالا جائے جب کہ اس کا
 اگلا اور اس میں پھلنا نہ بند ہو جائے۔ پتیلی میں لے لیا پانی ڈال کر پتیلی کے خالی
 باقی حصے کو ہاتھوں سے پیچ کر اس کی ہوا باہر نکال دی جائے اور پیچ دار کا رک
 لگا دیا جائے۔

تنبیہ : اوّل یہ کہ نصف ربر کی پتیلی سے زیادہ کو گرم پانی سے بھرا نہ جائے ورنہ
 کے پھٹ جانے کا خطرہ ہو اور اس سے ایک شخص کی جان تک بچاؤ ہو۔ دوم یہ کہ اسے
 کبھی ننگے جسم سے مس نہ کیا جائے۔ بلکہ پتیلی اور جسم کے درمیان کیل یا کوئی آؤتی
 یا پلاسٹک کی پڑا ضرور ہونا چاہیے۔ ورنہ جسم کے جل جانے کا خطرہ ہو۔
برف کی پتیلی سے سنسکائی

۲۔ برف کی پتیلی سے سنسکائی اس قدر مفید ہو کر اسے ہر جگہ میں ہونا چاہیے
 اس ربر کی پتیلی میں برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے اس حد تک بھرے جائیں کہ اس کا
 دو تہائی حصہ تو بھر جائے مگر ایک تہائی حصہ لازمی طور پر خالی رہے۔ بلکہ پتیلی میں
 ساخت کے حصہ جسم پر رکھی جائے وہی ساخت وہی اختیار کر لے۔



یہاں ہم برف کی پتیلی کے جسے اخیر ہی میں آئس بیگ کہتے ہیں چند نہایت
 اہم طریقے لے کر متال کرتے ہیں۔

اگر کسی شخص کو استغراق کیفیت لاحق ہو اور وہ براہِ قریہ کیے جا رہا ہو تو
 آئس بیگ کو مریض کے گلے یا معدے کے مقام پر رکھنے سے اس کی یہ کیفیت جاتی
 رہتی ہو۔ سمندری سفر کے ابتدائی دنوں میں چکر اگر جتنے لگ جاتی ہو اس صورت
 میں آئس بیگ کا مریض کی گردن پر رکھنا اور اس کی طرف اشارہ رکھنا ہوتا ہے۔

ایسی صورتیں ہیں جہاں اندرونی یا بیرونی طور پر صحت قسم کی انتہائی کیفیت
 (INFLAMMATORY CONDITION) ہوتی ہو اس صورت کو
 ریش کر کے کہے کہ ایک دو آئس بیگ سے مقام متاثر کر سیکنا یا ٹکنا یا ٹکنا ہو تاہم
 ایسی صورت میں اگر سردی لگنے لگے تو پانچ گرم پانی کے تیلے یا پانی میں کھینکا
 (باقی صفحہ ۲)



کئی سال کے بعد چاہنگ بھی وہ میرے گھر آئیں۔ رسی گفتگو کے بعد مجھے
ان کی چائے کا خیال آیا اور میں، باریکی خاندان کی طرف چلنے کے لیے کھڑی ہو گئی لیکن
اعزیز نے ہاتھ پکڑ کر سجالیا اور کہنے لگیں کہ میں سمجھ گئی تم چائے کے لیے جا رہی
ہو، مگر یہ تکلیف نہ کرو میں اب چائے نہیں پیتی۔ میں نے کہا کہ آپ تو مختلف
کرتی ہیں، موجودہ جو اصول پر چائے بہت جلدی تیار ہو جاتی ہیں۔ کیوں کہ
یہ میں اچھی طرح جانتی تھی کہ چائے کی پیالی پیے بغیر وہ باتیں نہیں کر سکتی تھیں،
مجھے کئی سال پہلے کا زمانہ بھی طرح یاد تھا جب وہ ہماری ہمسائی تھیں، ہم آ
کو آپا جان کہتے تھے، چائے کے تعلقات بہت گہرے تھے۔ اکثر وہ چائے گھر آتیں
ہم ان کو چائے کی پیالی پیش کرتے تو چائے پی کر وہ لطیفے پر لطیفے سناتیں اور
سردیوں میں اگر کبھی رات کو اگر بیٹھ جاتیں تو چائے دانی میں سے چائے بنا بنا کر
پیتیں۔ چائے بھی بہت تیز رنگ کی اور کم مددہ کی۔ کیا سوچنے لگیں تم؟
ان کی اس آواز سے میں چونکی۔ میں نے کہا کہ یہی سونگ رسی ہوں کہ آپ
بدلی کیسے گئیں یا تو وہ زمانہ تعجب آپ آتے ہی چائے کی فرمائش کرتی تھیں
اور یا پھر یہ وقت بڑھ چائے پینے میں تکلف کر رہی ہیں۔ انھوں نے مسکرا کر
کہا کہ بدلی تو گئی ہوں مگر اس صورت میں نہیں جس میں تم سمجھ رہی ہو بلکہ یہ
حقیقت ہے کہ میں نے چائے چھوڑ دی ہو۔ مگر آپ تو کہہ کر گئی تھیں کہ مجھے کھلنے

کی پرواز نہیں، البتہ چائے نہ لے تو میں کچھ نہیں کر سکتی۔ میں نے کہا۔ وہ بولیں
مگر اب تو میں نے چائے بالکل چھوڑ دی حقیقت یہ کہ اس کو مختلف نہ سمجھو
مگر کس طرح اور کیوں کر؟ میں نے حیران ہو کر سوال کیا۔ کہنے لگیں کہ میں چھوڑ دی
میری صحت گرنے لگی تھی، اپنے خرابی، دوسری شکایت رہنے لگی اور ہم لاغر ہونے
ہوئے لگا تو میرے طبیب اور گھر کے افراد نے مجھے چائے چھوڑنے کو کہا۔ پھر آپ نے
کس طرح چھوڑی؟ میں نے سوال کیا کہنے لگیں، پہلے میں نے یہ دیکھا کہ میں
کتنی چائے پیتی ہوں؟ ڈھائی یا تین پیالیاں میں صبح ناشتے میں پیتی تھی۔
ڈیڑھ پیالی دس بجے ایک پیالی کھانے کے بعد پھر دو پیالیاں شام اور ایک
پھر رات کے کھانے کے بعد، اس کے علاوہ کسی اور لیٹی تھی۔ صبح کو میں نے ڈیڑھ
پیالی کر دی، دس بجے کچھ ڈوٹ استعمال کرنے لگی، کھانے کے بعد کوئی بھی چیز نہ
شام کو ایک پیالی پی لی اور پھر چائے کے بجائے دو دو اولشیں استعمال کیا۔ میرا
کہا تھا ایک ہی، اس کا رنگ بھی چائے جیسا ہو گیا یہ کہنے لگیں، اب میں بالکل
چائے نہیں پیتی، نیند مجھے خوب آتی ہے اور کام کرنے کے لیے کسی چیز کی محتاج
نہیں! اور حقیقت میں ان کی صحت بہت اچھی تھی صحت قائم رکھنے کے لیے
اصلی نے کس قدر دلیری سے چائے چھوڑی جواب تو چائے چھوڑنے ہونے لگی
ان کو دو سال کا عرصہ ہو گیا۔

اپنے لیے مضمون
دل چاہے دل چاہے
جیسا جیسا کہانیوں
میں بھی لکھیں
نئی نئی معلومات

ہمدرد نونہال

ماہرین تعلیم کی رائے ہے کہ۔



بچوں کے لیے (تنا دل چاہے)۔ (تنا خوب صورت) اتنا مفید اتنا کم قیمت رسالہ شاید ہی کوئی دوسرا ہو!
ہر مینے ملک کے ہزاروں بچے ہمدرد نونہال چیتے ہیں آپ بھی بٹھیے:



قیصیں

مسلم ضیائی



لیکن اب برسوں کے بعد اسے معلوم ہوا تھا کہ مسز جو ہانکا اسے دونوں ہاتھوں سے مسلسل لوٹ رہی ہو۔ اور یہ اس طرح معلوم ہوا کہ آج شام اس کے پاس مدت کے بعد ایک دعوتی رقعہ آیا تھا۔ اس کے دوستوں کی تعداد محدود تھی اور اسی لیے جب اس کے پاس دعوت میں شرکت کا رقعہ آیا تو اسے قدرے حیرت سی ہوئی اور خوشی بھی، لیکن وہ کچھ گھبرا سا گیا۔

پہلے تو اس نے یہ معلوم کرنا چاہا کہ میرے پاس کوئی شاندار قیص ہی بھی یا نہیں۔ اس کے لیے اس نے الماری سے ایک ایک کر کے جلد کھڑے کال کر ڈھیر کر دیے لیکن ایک بھی قیص ایسی نہ نکلی، جس کے کٹ یا کالہ بچنے ہونے نہ ہوں۔ اس نے جو ہانکا کو بلا کر پوچھا: "کیا کوئی پہننے کے قابل قیص موجود ہو؟"

مسز جو ہانکا نے رال نکلی، کچھ دیر سوچا پھر تیزی سے کہا: "جسب کچھ نئی قیصیں خرید لیجیے، آخر میں کہاں تک پرانی قیصوں کو کاغذی اور رو کر تری رہوں؟"

مگر اس کے دماغ میں ایک دھندلا سا خاکہ تھا کہ ابھی چند ہی روز پہلے اس نے قیصیں خریدی تھیں۔ پورا یقین نہ ہونے کے باعث اس نے کوٹ پہنا اور قیصیں خریدنے کے لیے جانے لگا۔ اتفاقاً جیب میں ہاتھ پڑا تو چند کاغذ ملے اور یہ سوچ کر کان میں سے بیکار کاغذ پھینک دیے جہاں اس نے ایک ایک کو دیکھنا شروع کیا۔ ان کاغذوں میں ان نصف درجن قیصوں کا بل بھی تھا جو اس نے سات پہننے ہوئے خریدی تھیں۔

وہ مزید قیصیں خریدنے نہیں گیا بلکہ کمرے ہی میں سوچتا

اُسے کئی ضروری کام کرنے تھے لیکن اس کا دھیان کسی بات پر نہ جتا تھا کیوں کہ اسے وہ کمراس بات کا خیال آ رہا تھا کہ اس کی ملازمہ اسے دونوں ہاتھوں سے لوٹ رہی ہو۔ ملازمہ جو مدتوں سے اس کے پاس ملازم تھی، اتنی مدت سے کہ اب اسے مگر کی چیزوں کا شمار بھی نہ رہا تھا۔ سامنے الماری رکھی ہوئی تھی۔ وہ مذہبی کو الماری کھولتا اور ایک صاف ستھری قیص نکال کر پہن لیتا۔ لیکن وقفہ وقفہ سے اس کی خادمہ مسز جو ہانکا آکر اسے قیص دکھا کر کہتی، "دیکھیے آپ کی قیصیں پھٹ گئی ہیں وہ دیکھ لے آئیے۔" اور وہ کہتا، "اچھی بات ہو۔"

پھر اسی دن نصف درجن قیصیں خرید لاتا لیکن اسے اس بات کا خیال بھی نہ آتا کہ ابھی چند ہی روز تو ہونے جب وہ اتنی ہی قیصیں لایا تھا۔

کاروں، ہائیوں، صابن کی بیٹیوں، جوڑوں اور دوسری چیزوں کا بھی یہی حال تھا۔ ایسی چیزیں جن کی ایسے شخص کو بھی ضرورت ہوتی تو جس کی بڑی مرچائی ہو۔ اس میں شک نہیں ہر چیز کو وقتاً فوقتاً بدلنا ہی پڑتا ہو لیکن بوزے آدمیوں کے ساتھ عجیب تماشا ہو کہ ان کی چیزیں نہ ہانے کیوں بہت جلد پرانی اور فرسودہ سی نظر آنے لگتی ہیں بہر حال وہ چیزیں بار بار خریدتا لیکن ہر مرتبہ الماری میں اسے فرسودہ بوسیدہ اور تار تار قیصوں کا ڈھیر نظر آتا جو نہ جانے کب پھٹ جاتی تھیں کہ اسے پتہ نہ چلتا تھا۔ باقی تمام باتوں کی فکر نہ تھی کیوں کہ مسز جو ہانکا ہر چیز کی دیکھ بھال کرتی رہتی تھی

تھکتا رہا، اب اسے تنہائی کے گروے ہوئے برسوں کی یاد آنے لگی۔
 ناک و فوات سے اب تک جو دکھا ہی اس کے گھر کی دیکھ بھال کر رہی
 اور اس تمام مدت میں اس نے ایک لے کے لیے بھی اس پر شبہ نہ
 تھا لیکن اب اسے یہ سوچ سوچ کر بے چینی ہو رہی تھی کہ جو ہاتھ
 اس تمام مدت میں لوثی رہی ہو۔ اس نے دوسرا دھڑکھا۔ اس کی
 میں ڈاکر ہاتھ کر یہاں سے کون سی چیز غائب ہو لیکن اسے بکا یک
 رانہ دیران ویران سا نظر آیا اور اسے ایسا معلوم ہوا جیسے پہلے یہ
 ہر پتا تھا لیکن اب خالی ہو۔

اس نے تنہائی رخ اور اندوہ کے عالم میں وہ صندوق کھولا،
 میں اس کی پوری کی یادگاریں رکھی تھیں۔ لیکن اب۔ اب تو اس
 نذر صرف چند بد وضع چیزیں پڑی تھیں اور باقی کا تمام حسن اور
 لگی غائب ہو چکی تھی۔ افسانہ میری چوڑی کے پاس کتنی بہت سی
 بن تھیں! لیکن آخر وہ سب گئیں کدھر؟

اس نے صندوق بند کر دیا اور دوسری باتوں کے بارے
 سوچنے لگا۔ لیکن گروے ہوئے دن بار بار اس کے سامنے آنے
 اب وہ پہلے سے زیادہ ویران، سسٹان اور غناک تھے۔ اس
 شک نہیں کہ اس مدت میں کبھی بھی اس کی حالت ایسے شخص کی
 بھی رہی تھی جسے تھپک تھپک کر سلا دیا گیا ہو لیکن اب اسے
 محسوس ہوا جیسے کوئی تنہا شخص سو رہا ہو اور اجنبی ہاتھ اس کے
 لے نیچے سے تکیہ نکال لیں۔ اسے ساری دنیا ایک ویرانہ معلوم ہونے
 اور اسے ایسی ہی تکلیف محسوس ہوئی جیسی اس روز محسوس ہوئی
 جب کہ وہ اپنی پوری کودن کیس کے گھر واپس لوٹا تھا۔

وہ وہ بار بار سوچتا تھا لیکن اس کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ
 اس نے میری چیزیں چرا لیں کیوں؟ آخر اسے میری چیزوں سے
 کام تھا؟ بکا یک اسے یاد آگیا۔ "ہاں یہی بات ہو، اس نے کہا۔
 سا کا ایک ہما نجر جو جسے وہ دیوانہ وار چاہتی ہو۔ ہاں اس نے
 یہی مرتبہ اس کی تعریفوں کے بل باندھے تھے اور فوٹو بھی لکھا
 ! اول تو میری چیزیں ان حضرت کے پاس پہنچی ہیں! یہ سوچ
 اس کا خون کھول اٹھا اور اس نے چوڑے خانہ کے دروازے

پر چڑھ کر کہا "کجھت ہڈی کھوٹا اور تیزی سے بھاگ آیا۔ ہڈی
 آنکھوں میں آنسو بھرائی اور اپنی بیڑی کی پتلیاں پھرائی رہی۔
 اس کے بعد اس نے دن بھر اس سے کوئی بات نہ کی بٹھیا
 ٹھنڈی آہیں بھرتی رہی جیسے اس کی بڑی توہین کی گئی ہو۔ اسے معلوم
 نہ تھا کہ معاملہ کیا ہو لیکن جو چیز سناٹے آئی اسے کھڑکھرائی رہی۔

سہ پہر میں اس نے اپنی الماری کے خالے کھول کر چیزیں نکالیں
 تو ایک ایک کر کے بہت سی چیزیں یاد آئیں جن کا کہیں پتہ نہ تھا۔ ان
 میں خاندانی یادگاریں بھی تھیں جو اسے واقعی بہت عزیز تھیں۔

اب اس کے غم و الم کی انتہا نہ رہی۔ الماری کے خالے اس
 کے سناٹے کھلے ہوئے تھے۔ وہ گرد و غبار سے اٹا ہوا تھا اور اس کے
 ہاتھ میں اس کے باپ کی پرس تھی۔ بس ایک یادگار جس میں
 دونوں جانب سوراخ ہو چکے تھے۔

اس نے سوچا کہ یہ عورت مجھے کتنے برس سے اور کس طرح ملوث
 رہی ہو کہ ایک چیز بھی نہیں چھوڑی وہ آپے سے باہر ہو گیا اور اگر
 اس وقت وہ سامنے آجاتی تو منہ پر چائنا مار دیتا۔

کیا کروں اسے؟ اس نے سوچا۔ کیا نکال باہر کروں؟ پولس
 کے حوالے کروں؟ لیکن میرا کھانا کون پکائے گا؟ اچھا میں ہونٹ
 چلا جاؤں گلہ اس نے فیصلہ کر لیا۔ لیکن پھر پانی کون گرم کرے گا؟
 آگ کون جلائے گا؟ اس نے بمشکل ان خیالات کو بھگا یا۔ اچھا!
 کل صبح فیصلہ کروں گلہ میرا تو انحصار ہی اس پر ہو۔ غلط فہمی
 کے احساس اور سزا کی ضرورت نے اس کی جرات کو بے قرار رکھا۔

شام کو اس نے بڑی جرات کر کے ایک کام کرنے سے پہلے جانے
 کو کہا۔ منہ جو ہاتھ کا کوئی جواب دینے بغیر جانے کے لیے تیار ہو گئی، مگر
 ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے اس کے چہرے پر غلویت ہی غلویت
 برس رہی ہو۔

خادمہ کے جانے کے بعد دھڑکتے ہوئے دل سے اس نے
 چوڑے خانے کے کھٹکے پر ہاتھ رکھا۔ اچانک محسوس ہوا کہ وہ خادمہ
 کی الماری کبھی نہ کھول سکے گا۔ اسے ایسا محسوس ہو رہا تھا جیسے
 وہ چوری کر رہا ہو لیکن جب وہ واپس جانے کا ارادہ کر رہا تھا

اپنا تک اس نے دروازہ کھولا اور اندر داخل ہو گیا۔

چوٹا خانہ چاند کی طرح چمک رہا تھا۔ سامنے الماری تھی لیکن کبھی کا پتہ نہ تھا۔ اس نے جا کر سے قفل کھولنے کی کوشش کی جس سے کئی جگہ نشانات تو پڑ گئے لیکن نہیں کھلا۔ البتہ نصف گھنٹے کی کوششوں کے بعد معلوم ہوا کہ الماری کے ہٹ بھرنے پر سے تھے اور اسے آسانی سے کھولا جاسکتا تھا!

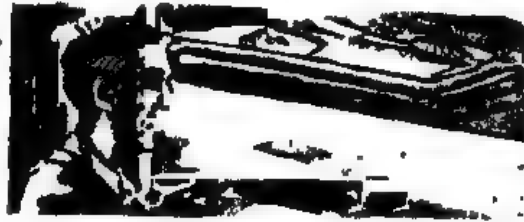
اندر مختلف خانوں میں کپڑے بچے ہوئے تھے اور سب کچھ اوپر نئی قمیصوں، دوکان کے نچلے فیتے سے بندھی ہوئی رکھی تھیں! ذہنی کے ایک منہ قریب اس کی پوری کے بروچ بھی تھے اور باپ کے سپی کے بچے ہوئے آستینوں کے ٹوٹن بھی۔ اس نے ایک ایک کر کے سب چیزیں نکالیں۔ صابن، مونسے، دانٹوں کے برش، تکیوں کے غلاف اور نہ جانے کیا کیا۔ مگر یہ تو صرف الماری کی چند چیزیں تھیں۔

باقی سب خانہ بھانجے صاحب کے پاس پہنچ چکی تھیں۔

اس نے سب چیزوں کو اپنے کمرے میں لے جا کر میز پر سجایا۔ انہیں سے جو کھانکی چیزیں کو پہلے تو اس نے

اس کی الماری میں چھاننے کی کوشش کی لیکن کامیاب نہ ہونے پر وہیں ہی اس کے اندر قفل دیا۔ پھر اسے خوف ہونے لگا کہ بھڑکا کھانے کی اور اس سے سہیدگی سے بات کرنی ہوگی۔ اس خیال نے اسے اس قدر پریشان کیا کہ اس نے جلدی جلدی کپڑے پہننے شروع کر دیے۔

"اب میں کل اس کی خبروں گا۔ اس نے سوچا۔" آج اس کے لیے یہی کافی ہو۔ وہ سوچے گی کہ مجھ سب کچھ معلوم ہو گیا ہو اس نے ایک نئی قمیص لے کر پہننے کی کوشش کی لیکن اس کا کار اس قدر سخت تھا کہ اس سے کچھ بھی نہ جاسکی۔ اسے جو ہانکے آنے کا خلوص ملنے لگا۔ اس لیے اس نے جلدی سے ایک پرانی قمیص پہنی اور کپڑے پہننے ہی مگر سے جو روں کی طرح بھاگا۔ اس نے ایک گھنٹہ تک کپڑے پہننے گزارا یہی تک کہ دعوت کا وقت ہو گیا۔



لیکن وہاں پہنچنے کے بعد اسے تنہائی کا احساس ہونے لگا۔ اس نے ایک پرانے دوست سے بات کر لے لی کوشش کی۔ بچا ایک اسے احساس ہوا کہ اس کے اور ملاقاتیوں کے درمیان کئی برس کی مدت حائل ہو گئی ہو لیکن اسے کسی سے شکایت نہ تھی۔ وہ کچھ دیر حلقہ کھڑا سکر اتار دیا اور پھر اپنا تک اسے احساس ہوا کہ میں بھٹی نہیں پہنے ہوئے ہوں۔ میرے کوٹ پر دھبے ہیں اور میرے جوتے! آف۔

اس نے آہستہ آہستہ دروازے کی طرف بڑھ کر وہاں سے بھاگ جانا چاہا۔ اتفاق سے عین اس وقت مدرسہ کا ایک پڑا: سامتی آ پہنچا اور اس کی پریشانی میں مزید اضافہ ہو گیا۔ اس نے دوست سے اس طرح اکڑی اکڑی باتیں کیں کہ بلاشبہ اسے دیکھ پہنچا ہوگا۔ پھر بھی اس کے چلنے پر اس نے اطمینان کی سائفر لی اور آہستہ آہستہ دروازے سے نکل کر تیزی سے اپنے گھر کی طرف بھاگا مگر راستہ میں جو ہانکا پھر اس کے دماغ میں چکر لگنے لگی۔ وہ نے طے کر لیا کہ میں جو ہانکا سے کہ

کیا کہوں گا۔ اس نے اپنے خیالات کو ترتیب دیا۔ الفاظ اور جملے سوچے اور طے کیا کہ میں اس سے اس طرح باتیں منانگا کہ اس کی سخت مذمت کروں گا اور آخر کار مجھ کا اظہار کرتے ہوئے معاف کر دوں گا۔ اسے نکالوں گا نہیں۔ جو ہانکا روئے گیا اتھا کرے گی کہ اب ایسا نہیں ہوگا۔ پھر میں کہوں گا: خیر جو ہانکا! میں تم کو ایک موقع دیتا ہوں تاکہ تم اپنی احسان فرم کا ازالہ کرو۔ ایمانظاری اور وفاداری سے رہو۔ میں صرف اتنا ہی چاہتا ہوں کہ تم پر ظلم نہیں کرنا چاہتا۔

یہ سوچتا ہوا گھر پہنچ گیا۔ چلے خانہ میں روشنی جل چکی اس نے جھانک کر دیکھا۔ آف! جو ہانکا کلاہرہ سوچا ہوا تھا اور وہ روتے ہوئے صندوق میں چیزیں اٹھا اٹھا کر کھڑکی کے نیچے تھی۔

لہذا گیا جو ہا نکا جا رہی ہی؟ وہ پریشان ہو کر آہستہ آہستہ اپنے
ہاں چلا گیا۔ مینہ تمام چیزیں بھی ہوئی تھیں اس نے ان
بڑوں کو چھوا لیکن ان کے واپس ملنے پر اسے کوئی خوشی نہ ہوئی
تھی۔ اس نے سوچا کہ جو ہا نکا کو معلوم ہو گیا، یہ کہ میں نے اس کی
ری پکڑ لی ہو اور اسے اندیشہ ہو کر اب اسے فوراً نکال دیا جائے گا
اے وہ سامان باندھ رہی ہو۔ خیر! میں اسے کل صبح تک اسی
بال میں مبتلا رکھوں گا۔ اس کے لیے یہی سزا کافی ہوگی۔ پھر بھی
صبح کو اس سے بات کروں گا۔ مگر ممکن ہو وہ اسی وقت یہاں
معافی مانگے وہ زار و قطار روتے ہوئے میرے قدموں پر گر
ے گی۔ میں اس سے کہوں گا۔ "جو ہا نکا! بس اب رہنے دو
رہ سکتی ہو۔"

وہ خاموش بیٹھ کر انتظار کرنے لگا۔ گھر میں چاروں طرف
لوٹی تھی چوڑھے خانہ میں جو ہا نکا
ہر حرکت کی آواز آ رہی تھی۔ اتنے
صندوق بند ہونے کی آواز آئی۔
بات ہو؟ وہ گہرا کراٹھ کھڑا ہوا۔
انک زور زور سے سسکیاں بھر
رونے کی آواز آنے لگی۔ جو ہا نکا زور رہی تھی۔ یہ تو کچھ اور ہی
اٹھ ہوا۔ اب کیا کیا جائے!

دھڑکتے ہوئے دل کے ساتھ اس نے کمرے ہو کر سننا
درج کیا۔ جو ہا نکا زور رہی تھی۔ خیر کوئی بات نہیں۔ اب وہ
ے گی اور اگر معافی مانگ لے گی۔
وہ شہلے لگا۔ لیکن جو ہا نکا نہیں آئی۔ وقفہ وقفہ کے
رہ مٹھ کر آوازیں سننا لیکن وہ مٹھوڑی مٹھوڑی دیر بعد
ر سے روتی اور وہیں پھرتی رہی۔ اس نے پریشان ہو کر سوچا
یہ خود ہی جا کر اس سے کہہ دوں کہ "بس اتنا سبق تمھارے لیے
لیا۔ اب رہنا بند کرو۔ میں اسے بھلا دوں گا۔ اور آخر کے
تم ایسا غار رہنا۔"

یہ ایک چوڑھے خانے کا دروازہ کھلا۔ جو ہا نکا دھڑی ہوئی

آئی اور سامنے کھڑی ہو گئی۔ وہ چیخ رہی تھی۔ اس کا چہرہ رونے کے
سبب سے سو جا ہوا تھا۔

"جو ہا نکا" اس نے کہا
"کیا میں اس کی مستحق تھی؟" جو ہا نکا نے کہا "بہت خوب"
شکر۔ جیسے میں چور ہوں۔ "اُن کیسی شرمناک بات ہے۔"
"لیکن جو ہا نکا!" اس نے گہرا کہا "لیکن تم نے میری
میری چیزیں لی ہیں۔ وہ تمام چیزیں۔ دیکھتی ہو۔ تم نے انہیں
لیا یا نہیں؟"

لیکن جو ہا نکا نے کوئی جواب نہ دیا۔ "اُن کتنی ذلت کتنی
بے عزتی۔ میری الماری کی تلاش۔ جیسے میں۔ جیسے میں کوئی
چور ہوں۔ ایسی بے عزتی۔ آپ کو ایسا نہ کرنا چاہیے تھا۔ کسی
نہیں۔ میرے مرنے تک نہیں۔ میں تو ایسا سوچ بھی نہیں سکتی
تھی۔ کیا میں چور ہوں۔ میں۔
میں۔ چور! میرے خاندان کا
خیال کرتے ہوئے! میں۔ میں
کبھی بھی ایسا نہ سوچ سکتی تھی۔
میں اچھے برے آدمی کی مستحق نہ تھی۔



"لیکن جو ہا نکا" اس نے قدرے مری ہوئی آواز میں کہا
"ذرا عقل سے کام لو۔ آخر یہ تمام چیزیں تمھاری الماری میں کیسے
پہنچیں؟ یہ تمھاری ہیں یا میری۔ کہو۔ کیا یہ تمھاری ہیں؟"
"میں کچھ نہیں سننا چاہتی۔" جو ہا نکا نے سسکیاں لیتے
ہوئے کہا۔ "او خدا! کتنی شرم کی بات ہے! جیسے میں کوئی غائب
ہوں۔ میری الماری کی تلاش لی جاتی ہے! بس اسی وقت۔ اسی
وقت۔ اس نے زور سے کہا۔ "میں ابھی جاتی ہوں۔ میں یہاں صبح
تک بھی نہیں ٹھہر سکتی۔ نہیں۔ نہیں۔"

"لیکن سنو تو!" اس نے خوف زدہ ہو کر کہا! "میں تمھیں نکالا
نہیں چاہتا۔ تم یہیں رہو گی جو ہا نکا! کچھ عرصہ آخر خدا اس
سے زیادہ معصیت سے پناہ میں رکھے۔ میں نے تو اس کے
باسے میں تم سے ایک حرف بھی نہیں کہا ہے اس لیے رہنا بند کرو۔"

لیکن آہستہ آہستہ وہ تاسف محسوس کرنے لگا۔ اس نے اپنے آپ سے کہا "ہر شخص میں کمزوریاں ہوتی ہیں لیکن ان کی طرف اشارہ کرنے کے سوا برا بھلا نہیں کہا جاتا۔ انسان غلطیاں کرتا تو پھر بھی اخلاقی طور پر کس قدر حساس ہوتا اور اپنی غلط کاریوں کے باوجود کس قدر تاثیر پذیر ہوتا ہو! اس کی پوشیدہ برائی کی طرف ذرا سا اشارہ کر دینا کافی ہے۔ جواب میں فوراً ہی انتہائی دکھ اور بے چینی کا اظہار ہوتا ہے۔ ذرا سوچو تو خطا کار کے بارے میں فیصلہ کرتے ہوئے کیا دراصل تم خود اس کے خلاف خطا کے مرکب نہیں ہو رہے ہو؟ جو ملے خالے سے دبی دبی سسکیوں کی آوازیں آرہی تھیں اس نے اندجانا چاہا لیکن دروازہ اندر سے بند تھا۔ اس نے باہر ہی کھڑے ہو کر سمجھانے کی کوشش کی۔ اسے بُرا بھلا کہا سمجھایا، منایا۔ لیکن جواب میں صرف اور زیادہ پر شور سسکیاں اور سرواڑوں کی آواز سنی۔ وہ اپنے کمرے میں واپس گیا اب اس کے دل پر پہلے سے زیادہ بار تھا۔ اسے اپنی حالت پر رحم آرہا تھا۔ اس کی حالت قابل رحم تھی۔ میز پر وہ تیز چیزیں رکھی ہوئی تھیں جنہیں چرایا گیا تھا۔

نئی قمیصیں، موزے، ٹائیاں، تحفے اور یادگار
اس نے ان پر محبت سے ہاتھ پھیرا، لیکن اس لمس میں!
غلطی اور مایوسی محسوس ہوئی۔

(کارل کا پاک کے ایک افسانے سے ماخوذ)

"کسی اند کو لازم رکھ لیجیو۔ جو ہانکائے آنسو ضبط کرتے ہوئے کہا۔ میں یہاں کل صبح تک بھی نہ ٹھہر سکیں گی۔ جیسے میں کوئی کتیا ہوں جو ہر چیز کو مداشت کر لوں۔ میں نہیں برداشت کر سکتی: اس نے نہایت فحش سے کہا۔ مجھے ہزاروں ٹپہ بھی دوتب بھی نہیں ٹھروں گی۔ میں رات فٹ پاتھ پر گزارنا پسند کروں گی لیکن یہاں نہ رہوں گی!"

"لیکن کیوں جو ہانکا: اس نے مجبوری کے عالم میں کہا کیا میں نے تمہارے احساسات کو صدمہ پہنچایا ہو؟ لیکن تم انکار نہیں کر سکتیں کہ۔"

"نہیں۔ نہیں۔ آپ نے میرے احساسات کو صدمہ نہیں پہنچایا۔ جو ہانکائے نہایت مظلوم لہجے میں کہا۔ یہ میرے احساسات کو صدمہ پہنچانا نہیں ہو۔ میری الماری کی تلاشی ا جیسے میں کوئی چور ہوں۔ مگر کچھ نہیں۔ مجھے یہ سب برداشت کرنا چاہیے۔ میرے ساتھ کسی نے ایسا سلوک نہیں کیا۔ اس نے صبح کر کہا۔ آنکھوں سے آنسوؤں کی بارش ہونے لگی اور اس نے بھانگے ہوئے جاکر دھڑ سے دروازہ بند کر لیا۔

وہ بڑا پریشان ہوا عجیب گو گو کا عالم تھا۔ معافی مانگنے کے بجائے یہ تماشا! آخر اس کا مطلب کیا ہو؟ چوری اور اس پر سید زوری۔ رو پھلانا۔ کیوں کہ مجھے معلوم ہو گیا ہو۔ چور ہونے پر شرم نہیں آتی لیکن چل کر مجھے معلوم ہو گیا ہو اس لئے تو میں بھستی ہو۔ کیا پاگل ہو گئی ہو یہ عورت؟

کیٹیم فوڈ
ڈیٹریٹری
ایکٹ لائف
آفٹوڈین
ہیڈ آف
کونٹ



ہیڈ آف
کیٹیم فوڈ



بہت زمانہ گزرا عرب میں ایک سلطان تھا، جس کا نام محمد تھا۔ اپنے آباد اجداد کی طرح سلطان محمد اپنی باکی فلاح و بہبود کا خیال نہیں رکھتا تھا۔ اس کے صرف دو مشغلے تھے، شکار اور پاس کی سلطنتوں سے۔ ظاہر ہے کہ ان دونوں مشغلوں کے لیے کافی رُپے کی ضرورت تھی۔ اس مقصد کے لیے وہ رعایا بہت زیادہ ٹکس وصول کرتا تھا اور جو مصیبت بھاری بھاری ٹکسوں سے رعایا پر نازل ہوتی تھی، کی وہ ذرا پروا نہیں کرتا تھا۔ ملک میں جتنے نوجوان تھے، وہ جبراً فوج میں بھرتی کیے جاتے تھے تاکہ یہ بہتر سے بہتر حالت میں رہیں مگر ملک کی معاشی اور معاشرتی حالت کو درست کرنے کی طرف کسی کو توجہ نہ تھی۔ دن گاؤں بالکل اجاڑ ہو گئے تھے اور وہاں کے باشندے ریگستانوں میں خانہ بدوشوں کی زندگی بسر کرنے لگے۔ سلطان محمد کا وزیر بہت ہوشیار اور کار گزار تھا۔ ملک کی ابتر حالت کا اُسے اچھی طرح اندازہ تھا اور رعایا سیتوں اور پریشانیوں کو دور کرنے کی اُسے بڑی فکر تھی مگر وہ سلطان کو اس کے مشغلوں سے باز نہیں رکھ سکتا تھا۔ ایک دن وزیر نے سلطان سے باتوں باتوں میں کہا کہ جب میں نو عمر تھا تو مجھے ایک بڑے بزرگ سے تعلیم ل کرنے کا فخر حاصل تھا۔ ان بزرگ نے مجھے قرآن کریم اور علوم دین کی تعلیم دی، یہ بزرگ پرندوں کی بھی سمجھتے تھے۔ سلطان کو یہ معلوم کر کے کہ وہ پرندوں کی بولی سمجھتے تھے، بڑا تعجب ہوا۔ اُس نے پوچھا، ”تم نے بھی اُن سے ضرور پرندوں کی بولی سیکھی ہوگی۔“

وزیر نے جواب دیا، بے شک حضور! میں نے بھی یہ فن تھوڑا بہت اُن سے حاصل کیا ہے لیکن اپنے استاد کی طرح اس فن میں مہارت حاصل نہیں کر سکا۔ سلطان کے دل میں یہ بات محفوظ رہی کہ میرا پرندوں کی بولی سمجھتا ہے۔ اس گفتگو کے کچھ عرصہ بعد ایک دن بادشاہ اور وزیر شکار کھیل کر واپس آئے کہ ایک درخت پر چڑیاں چھپا ہئیں، سلطان نے پوچھا، ”یہ کیا کہہ رہی ہیں؟“ وزیر نے اس انداز سے جواب دیا، ”چڑیاں یہ کہہ رہی ہیں کہ بہت جلد بارش ہوگی۔“

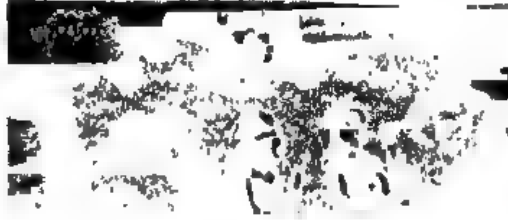
ان وزیر کے جواب سے بہت مطمئن ہوا اور اس کی بہت تعریف کی۔ اس واقعہ کے ہفتہ ڈیڑھ ہفتہ بعد سلطان اور اس کا وزیر پھر شکار کھیلنے کے بعد ایک جنگل سے گزر رہے تھے تو چوکی تھی اور ہر طرف اندھیرا چھا رہا تھا۔ اس لیے وہ اپنے گھوڑوں کو تیز دوڑانے لے جا رہے تھے کہ یکایک تو چپخنے لگے۔ سلطان نے اپنے گھوڑے کی باگ چینی وزیر نے بھی جو اس کے پیچھے پیچھے تھا فوراً اپنے گھوڑے کو روکا۔ لہذا کہ پوچھا، کیوں حضور کیا بات ہے؟ سلطان نے کہنات کچھ بھی نہیں ہی، میں نے ابھی دو انگوٹوں کو ہاتھ

ہوئے سنا، میں یہ معلوم کرنا چاہتا ہوں کہ یہ آلو کیا کہہ رہے ہیں؟ دونوں نے اپنے گھوڑوں کی باگ موڑی اور اس درخت کے نیچے آئے جس پر آلو بیٹھے ہوئے بول رہے تھے۔ ان کے پہنچنے پر بھی آلوں نے کئی مرتبہ ہوکس لگائیں سلطان نے کہا: تم نے ان کی باتیں سنیں، مجھے بتاؤ یہ کیا باتیں کر رہے ہیں؟

وزیر نے کچھ ایسا منہ بنایا جیسے وہ بہت توجہ سے سن رہا ہو، اور سر کھاتے ہوئے بولا، "حضور جانے بھی دیجیے، یہ فضول بکواس کر رہے ہیں، چلیے دیر بہت ہو گئی ہو" سلطان نے کہا، "نہیں تمہیں بتانا پڑے گا کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں، جب تک مجھے بتاؤ گے نہیں میں ایک قدم آگے نہیں بڑھوں گا،

وزیر نے رکتے ہوئے جھپکتے ہوئے کہا، "حضور دیجیے جو کچھ وہ کہہ رہے ہیں اس میں میرا کچھ قصور نہیں ہو" سلطان نے بے چینی کے ساتھ جواب دیا، "ظاہر ہے اس میں تمہارا کیا قصور ہوتا، بتاؤ تو وہ کیا کہہ رہے ہیں۔" وزیر، حضور اگر میں ان کی باتیں آپ کو بتاؤں گا تو آپ کو ناگوار گزرے گا، مگر جو کچھ یہ آلو آپس میں باتیں کر رہے ہیں اس سے مجھے بالکل کوئی تعلق نہیں ہو" سلطان: "مجھے آدمی، میں کہہ چکا ہوں کہ ان کی گفتگو سے تمہیں کیا تعلق، اب تم مجھے فوراً بتاؤ کہ وہ کیا کہہ رہے ہیں مجھے ہرگز ناگوار نہیں ہوگا، ہاں اگر تم نے بتانے میں دیر کی تو یہ بات ضرور میری

برہمی کا باعث ہوگی۔
ایک شادی کا ذکر کر رہے ہیں
دوسرے آلو کی لڑکی ہو جس آلو
آلو سے پوچھا کہ تم جہیز میں کیا لاؤ گے
جہیز میں دینے کے لیے تیار ہو جاؤ
کہا "یہ بھی کوئی بات ہوئی، آج



وزیر، حضور یا یہ آلو
میں سے ایک آلو کا لڑکا ہوا اور
کا لڑکا ہی اس لے لڑکی والے
کیا تمہیں اس اجڑے لڑکے کاؤں
کے جواب میں لڑکی والے آلو نے

کل پچاس اجڑے ہوئے گاؤں کی کیا حقیقت ہو، تم جانتے ہی ہو کہ سلطان محمد کی حکومت میں اجڑے ہوئے گاؤں کی کیا کمی ہو۔ میں پچاس کے بجائے سو گاؤں آسانی سے اپنی لڑکی کے جہیز میں دے سکتا ہوں" سلطان یہ بات سن کر کچھ نہیں بولا، اس نے گھوڑے کو ایڑ لگائی اور محل کی طرف روانہ ہو گیا، وزیر بھی اس کے پیچھے چلے جلیا، راستے بھر دونوں خاموش رہے، کبھی کبھی جب وہ درختوں کے جھنڈے سے ٹکرتے تھے اور چاند کی روشنی سلطان کے چہرے پر پڑتی تھی تو وزیر کو اندازہ ہوتا تھا کہ سلطان بہت شرمندہ اور غمگین ہو، جب وہ دونوں محل کے قریب پہنچے تو سلطان نے بہت دھیمی آواز میں وزیر کو مخاطب کر کے کہا، "میر بہت ہی پشیمان ہوں کہ میں نے اپنی رعایا کے ساتھ بہت برا سلوک کیا ہو، جو لوگ گاؤں چھوڑ چھوڑ کر چلے گئے ہیں تم ان سب کو بلاؤ، جو ریسہ میں شکار وغیرہ میں بر باد کرتا ہوں اب وہ میں ان پر باد شدہ گاؤں کو آباد کرنے کے لیے صرف کروں گا، اور جہیز کے لیے سو گاؤں کے بجائے لڑکی والے آلو کو ایک بھی اجڑا ہوا گاؤں نہ مل سکے گا۔"

سلطان محمد اپنے عہد پر قائم رہا، اس کی سلطنت کے اجڑے ہوئے گاؤں رفتہ رفتہ سب آباد ہو گئے، اور رعایا خوش حال ہو گئی، سب کو سخت حیرت تھی کہ سلطان کی طبیعت میں اتنا بڑا انقلاب کیوں کر پیدا ہوا۔ تاریک رات اور آلوں کی باتوں کا حال وزیر کے سوا اور کسی کو معلوم نہ تھا۔



سانپ کا منہ ۸۰ ڈگری تک کھل سکتا ہے جو اسے سنگین زخموں اور ٹکروں کے سبب کچھ منہم کر جاتا ہے۔ اگر صحیح طریقے سے دیا جائے تو گوہر ابھی ہر بات کو علاج کی طرح چل جاتا ہے اور جب تک اسے شعل نہ کیا جائے وہ کاٹا نہیں۔

تمام زہریلے سانپوں کے دو زہری دانت ہوتے ہیں، جو جڑ سے کی ہڈی میں ڈکے ہوئے لگے ہوتے ہیں۔ یہ دانت تالی دار یا نڈسے کو کھلے ہوتے ہیں۔ ان دانتوں کی جڑیں زہر کے غدودوں کا مسامہ ہوتا ہے۔ جب سانپ اپنے شکار پر چڑھتا ہے تو اس کا منہ کھلا رہتا ہے اور دانت آگے کی طرف نکل آتے ہیں۔ دانت گوشت میں گھس جاتے ہیں، منہ بند ہو جاتا ہے اور زہر دانتوں سے نکل کر زخم میں داخل ہو جاتا ہے۔ یہ سب کام فوراً سمجھ جیتے ہو جاتے ہیں۔

جب سانپ کاٹتا ہے تو جسم پر دانتوں کے دو گہرے نشان چھو جاتے ہیں۔ اگر سانپ زہر لاؤ ہو تو نشانوں کی ایک قطار میں ہی جاتی ہے۔ جب ایک کوڑا لٹا ہو تو جس جگہ کاٹا ہے وہ سرخ ہو جاتی ہے جو تیس منٹ کے بعد شکار پر غصہ کی طاق ہو جاتی ہے اور ناگین قریب قریب مفلوج ہو جاتی ہیں اور زبان اور جگر میں درد ہو جاتا ہے۔ چند گھنٹوں کے اندر رسائیں نکھر جاتا ہے اور آبی مچا لیا۔ اگر زہر براہ راست دھاری خون میں داخل ہو جائے تو اعضا میں شدید آتشیں پیدا ہو جاتی ہے اور آبی نوراً مچا لیا۔ ہندوستان میں ہر سال بیس ہزار آدمی سانپ کے کاٹنے سے مر جاتے ہیں۔

سانپ کے زہر سے بھی بعض بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ بالکل انشورٹ میں ہر سال ۲۱۰۰ سانپوں کا زہر نکالا جاتا ہے اس سے دوائیں تیار کی جاتی ہیں۔ زہر اس طرح لیا جاتا ہے کہ ایک گھسے سے گلاس کے منہ پر کان لگا دیا جاتا ہے اور

لوگ کہتے ہیں سانپ کا ناسنے کا شوقین ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب کپڑا بچا کر تو دھوئے لگتا ہے۔ یہ خیال سرتا سر غلط ہے۔ سانپ کا ناس ہی نہیں سکتا، بکے کا ناس ہی نہیں ہوتے۔ جب سپر ایبلیں بچا کر تو وہ بین کو ادھر ادھر مڑا بھی دیتا ہے۔ سانپ محض بین کی حرکت کے ساتھ اپنے بھین کو حرکت دیتا ہے۔ اس کے ارد گرد نہیں کرتا۔

بھانسن انشورٹ میں جس انشورٹ تحقیقات کا ایک بہت بڑا ادارہ ہے۔ سانپ زہر کے بعض بیماریوں کے علاج کے تجربات کے جائزے ہیں اور ان میں سے بعض بات کا عیاب ثابت ہو چکے ہیں۔

سانپوں سے لوگ ہمیشہ ڈرتے رہے ہیں اور کچھ ایسے رعب اس کا انسان اری رہا ہے کہ وہ اس کی پریشانی کہنے لگا اور اسے دیکھ کر گھبراتا ہے۔

سانپ سوائے خودی لینڈ اور قلع شمالی کے دنیا کے ہر حصے میں پائے جاتے ہیں، گرمیوں کی زیادہ تعداد گرمیوں میں ہوتی ہے۔ سانپ کی دو بڑا سا پانچ سو دل میں سے چار سو ہندوستان میں پائی جاتی ہیں۔ لیکن سب سانپ زہریلے نہیں جاتے۔ صوف چار قسم کے سانپ زہریلے ہوتے ہیں، کوبرا یا کالا سانپ، رزل اینڈ نیل کی کریت اور کچھ۔

اگر سانپ کو پھنسنے نہیں دیتے، پھر بھی ایک جھرمج غلاف اس کی نکلنے کی طاقت کرتا ہے۔ سانپ پیسے کے بل چلتا ہے، مگر اتنی تیزی سے چلتا ہے کہ اگر زمین کی ہلکی سی ہلچل سے اس کی گھنٹوں کی رفتار سے چل سکتا ہے۔

سانپ کیڑے کو کھانسی جھپٹتا ہے، مگر کچھ اور چوبہ کھاتا ہے۔ جب سانپ کو کھانا یا کوئی کسم پتہ کھانسی میں جاتا ہے اور کئی دن تک پڑا رہتا ہے۔

انتقاد

شعرو محنت

مصنف: عزیز گرامی
صفحات: ۱۲۰
قیمت: ۱۰ روپے
ناشر: ۱۔ تین اربے، ۲۔ دارالمطبعات کلاس اہل سید احمد
کتاب کا نام یہ مصنف کے ایک وقت شاعر و محرم
ہونے کی شہادت ہے۔ ابتدائی ۹۹ صفحات میں مصنف نے
کلیات جنسی کے عنوان سے پندرہ ابواب میں اپنی شاعری کے
تکلف اور قافیہ کشی کی ہیں۔ ان ابواب میں اپنے حسب نسب
صداق و دل، شعر گوئی کا سیاسی رجحان، آخر شیرازی سے
خداوند، مائیں و کلیات کی شان نزول اور اپنی تصانیف کے
ایسے بیان کیے ہیں کہ پڑھنے پر انہیں اختیار کیا ہے۔ اس اعتبار
سے اس عنوان کو مصلحتاً جنسی کے بجائے مسکایا جا سکتا ہے
تاہم دینا زیادہ مناسب ہوگا۔ نیز صاحب ملک کے جملہ پہلے
نہایت دوستانہ اور اہم ہیں۔

اس مجموعے میں نظموں کی تقسیم باقی عنوانات کے
قت کی کمی ہے۔ چھ عنوان "شہر جزائ" اور "چھ ۲۰ جزائ" میں
باور کیا گیا ہے۔ یہ شعر و محنت کی کل کائنات۔

نیز صاحب کی شاعری و محنت کا ناقابل انکار شہرت
ہے کہ کوئی انفرادی لب و لہجہ نہ رکھنے کے باوجود وہ ہر نظم اور
زل میں تنہا نظر آتے ہیں۔ ان کی سب سے ممتاز خصوصیت ان
کی متنازعہ و دلی طبیعت اور جمالیاتی درد و دل سے ہے کہ شوق
نہیں، یہ چٹائی اور نیم چٹائی تک سے یکساں شگفتہ احساس
کے ساتھ ساتھ جڑتی ہے۔

احکام و حقیقت کے معاملہ میں ان کی نظموں و کلیات کا یہ
ظاہر ہے کہ آستانہ صمیم اور دان کے حضور سے کہ وہ قابل، حسرت،
غیر قابل، بزرگی اور آخر شیرازی تک اور صحت اپنی اور ہر وقت کے
ان سے کہ شہر اور بزرگیت تک سب کے لیے چشم برآہ۔ ان کی
پیشہ عمر رسات، امن سب اور حق کو ساق و صندل میں نظر آئے
ہے کہ کو خط و کتابت پر مجبور ہو کر اور مری کی ساریوں سے بیکار
بتان شاعر و لہجہ کی حشو و تری تک سب سے باخبر۔ ان کی دلی
شاعری ایک پہلے سے ہی کسی شاعر کا چہرہ اور جس میں مذہب
سیاست و حق و باطل اور شاعری و ستیاسی سب سے بڑی شاعرانہ
صفت اس پر ان کے شعر کا یہ صبر و بردباری اور زور
گرامی کم نہیں۔ حقیقت کے خلاف ہو۔ نادر اور نادر اور شاعر کی
زبان کی عظمت کرتا ہے۔ اگر اس کی جگہ "روداد" اور اس طرح
لہجہ کی آواز نہیں "کی جہاں کا مناسب تھا۔ اسی طرح صوفی"
پر "موسم طبع" کی جگہ اور نادران۔ نادران کے بعد اور
ظہور ان کی دلی و نادران کے ساتھ میں ایک نادران
نادران کے بعد اور

صفحہ ۱۰ پر پانچویں شعر کے اس معرودہ اور

ان کی گہرے دھارنگ پاروں میں الفاظ پاروں کو روزانہ چٹا
باغیاں کیا ہے جو صبح نہیں اور صبح خلیق از گھر ہوتا ہے
صفحہ ۳۰ پر طبعی شعر جوں اور شاعری کا رقص و سرور
مصنف نے اپنی شاعری کو طبعی ترین رنگ دیا ہے۔ صفحہ ۶۰
پر گلشن چمن اور مصنف کی ہمارے کہہ کر جو طبعی پیدا
کیا گیا ہے، وہ باوجود کوشش سے نہیں ہوتا سکا۔ ان چند
اشعار نے قطع نظر مجھے سے اپنے شاعر کو کتاب سے دلے
اشعار سے ہر ماہ ہر رقم خود بخود ذوق کی تسکین کے
کے لیے خاصا معاون و مستر آجاتا ہے۔ لکھائی چھپائی اصلاحی
اور ذمہ زریب ہے۔ (ش۔ ل)

نبض و دلان

مصنف: پروفیسر رشید (علیگ)
ناشر: مکتبہ افکار رابن مولانا

صفحات: ۳۴
قیمت: ۱ روپے
پچھلے جلد میں شروع ہونے سے کہ پہلے جلد میں
ہندستان میں تری لینڈر تحریک ادب کا آغاز ہوا جس نے
روحان و دنیا کو یکے دونوں کر لیا۔ زندگی کی شگفتہ چھٹی
انسانی اور شاعری کا اصل موضوع ہی گیتوں میں تحریر
ہے۔ یہ ہے کہ حیدر اور جوں کی سب اور ہر وقت
خاشاک جلد ہی چھٹ گیا اور جوں میں جوں ہی وہ اپنے
مطالع، محنت و فکر کی بدولت سلاسل بن گئے۔ پروفیسر
شعرو ملک کا شمار ہم ان شعروں میں ہوتا ہے جن کی شاعری
خلوص، سچائی اور دل کے انہوں پر جوں کی سچائی
اور ہمارے طرح شاعر ہی ہوتا ہے اور انقلاب کے لیے بڑے
گہرے ہیں، شاعر کی دہائی شاعری جوں کی سچائی
نہیں، بڑے وسیع مروجوں میں ڈگر مروج اور جوں کی سچائی
کے گیت گانے گئے ہیں جس میں محبت کی آواز گونجتی
کی گیت گانے گئے ہیں۔

موضوعات: "موسم طبع"، "علاقہات"، "شہر نگار"، "مشاعر"
شاداب، "اندھلے" کے محبت کے حضور میں سرور نظموں
شاعر کے ہر شعر میں یہ تقسیم ہونے سے پہلے کی نظموں ہیں۔
موسم طبع میں طبعی تحریر اور گیتوں میں طبعی الفاظ
موجود ہیں جس سے اندازہ ہوتا ہے کہ ان کا فارسی کا اچھا
مطالعہ ہے۔ وہ نظموں اور غزلوں سے زیادہ شاعرانہ
ہے کہ ان کے ہاں حقیقت اور حقیقت، جیل، جیل، جیل، جیل
کی گیتوں سے شاعرانہ نظر آتا ہے۔ شاعر کے ہاں احساس کی
شدت اور فکر کی گہرائی کا راز ہوتا ہے کہ وہ شاعر کی
خیال سے ہر شعر میں جوں کی سچائی اور گیتوں کی
گے، شاعر کے ہاں الفاظ میں اس کی تصنیف کا طبع جوں کی سچائی

میرے حس دل میں درد و دل کے ساتھ
کچھ پر شاعر، شاعر اشیا معلوم جوتی ہے
انقلاب اور حیات و کائنات کی بولی میں جو نظموں میں
تقریباً سب ہی نظر آتے ہیں اور بعض نظموں میں تو شاعر اور دنیا
ہو کے اعتبار سے "سوسائٹی" کی اپنی اصلاح کائنات سے "خود کو
استیلا" "جنگل" "نیا صحنہ" "دیگر بخش جہیز" "مذہب غیر
مشیت" "دولت کی خدائی" "مسائب" "ایرا باول" "کلیسا" "سولہ
نیل" اور "شہر پار کی" "مکتبہ" "ظہور" "جس میں انشراح
پیش کرتی ہیں اور شاعر کی شاعرانہ صحت کو تسلیم کرتی ہیں۔
شاعرانہ کائنات کے صفات اور کائنات کے شعروں میں ہر جگہ کہتے
ہیں "خدا پر اور اپنے موضوع سے سرمدی طبعی خلوص بہت کر کے
ہیں۔ جو گیت کی ترتیب میں آخری صفحہ "موسم طبع" میں ۲۰
نظمیں شامل ہیں، "نبض و دلان" ایک جگہ اور "موسم طبع" میں ۲۰
نظمیں اور "موسم طبع" میں ۲۰ نظمیں اور "موسم طبع" میں ۲۰
نظمیں اور "موسم طبع" میں ۲۰ نظمیں اور "موسم طبع" میں ۲۰

کتاب نما

صفحات: تقریباً ۱۴۰۔ ناشر: دارالمطبعات مشرق
یہ کتاب کے ایک مجموعہ میں شامل ہے کہ مطالعاتی ادارہ کی تیار
کے خطے میں، ہر مکتبہ میں دے دینے کا ایک منصوبہ پروگرام بنا
رکھا ہے اور ایران، برما، پاکستان، بنگلہ دیش، بھارت
کے لیے ایک علاقائی مرکز اور جوں کی سچائی اور جوں کی سچائی
کی سرپرستی میں قائم کیا ہے۔ کتاب نام کی ترتیب و تیار کی
سطح کی ایک گویا، جو انہیں ترقی دے اور ان کے تیار کی
معاوضہ سے منظر عام پر آتی ہے۔

ابتدائی ۳ صفحات میں کتاب نامی اشاعت کی ضرورت
پر مددگاروں کی گویا اور ان کے تیار کی سرپرستی کے شہر
کو بدیر نظر پیش کیا گیا ہے۔
اب تک جو قارئین ہمارے سامنے آئے ہیں، وہ کتاب
کتابی ادارہ کی انفرادی کوششیں بھی دیکھ سکتے ہیں۔ ان میں
کئی ایسی خصوصیات نظر آتی ہیں جو مصنف کے نام
ساز اور صفات کے علاوہ کوئی اور ضروری تفصیل بھی ہوتی ہے
کتاب نام کی ترتیب میں یہ کیفیت ایک جگہ موجود ہے کہ کوئی
موضوع پر گویا کوئی کتاب ہیں اور وہ کسی دور کے گویا
کے لیے ہیں۔ قسطی احاطہ، تاریخی اشاعت، جوں کی سچائی، جگہ
ویدیا گیا اور لکھی ہوئی کی ایک کتابی دور کے گویا
ہر کہ اور دلی، خانقاہی، ہر قسم کی تاریخی اور قابل قدر شاعر
کتاب نام کی اشاعت سے اس ادارہ کی انتہائی مصروفیت
کو حاصل تفصیلات کی جگہ دے دے اور ایک انسانی ادارہ کی
کا قریب دیکھا ہے۔

(ش۔ ل)



ثقل سماعت کا علاج

شمالی نیوزی لینڈ کے ایک شہر پائرسٹن میں ایک پندرہ سالہ لڑکی تھی جو پچھلے سال سے بہتر سماعت اور بہت سے ماہر ڈاکٹروں کے علاج سے بھی اسے کوئی فائدہ نہیں ہوا تھا۔ ایک دن وہ اپنی چھوٹی بہن سے کھیل رہی تھی، وہ بچی بہن کے تکیہ مارتی تھی اور اس کی بہن اس کے تکیہ پینک کرتی تھی، ایک تکیہ اس لڑکی کے اس قدر زور سے آکر لگا کہ وہ گر پڑی اور اس کا سر کوچ سے جا کر لگا، چند منٹ بعد اس کی ماں اس کے یہ الفاظ سن کر حیرت میں رہ گئی کہ میں اب اپنی طرح سن سکتی ہوں۔

چھوٹ کی بیماریوں کا خاتمہ

عالمی حفظانِ صحت کے ڈائریکٹر جنرل ڈاکٹر ایچ کیٹنڈاؤ نے نیویارک میں کہا، مستقبل قریب میں چھوٹ کی اکثر بیماریوں کا خاتمہ ہو جائے گا، لیہ یا با نصف کے قریب ختم ہو چکا ہے، اس کے استیصال کے لیے جو منصوبہ بنایا گیا تھا وہ بہت کامیاب رہا، جو بیماریاں حشر قریب ناپید ہو جائیں گی وہ ہیں آتشک، چوکیا سل ووق اور جلازم۔ انھوں نے مزید کہا، "بلاشبہ کینسر اور امراضِ قلب کو بھی سائنس کے سامنے ٹھکانا پڑے گا، ڈاکٹر کیٹنڈاؤ نے یہ بھی کہا "عالمی حفظانِ صحت کی انجمن دماغی امراض کے علاج کے لیے بھی پوری طرح کوشش کر رہی ہوگی

شیر خوار بچے کے دل میں سوتی

یوگوسلاویہ میں ایک آٹھ مہینے کے بچے کو اس کے ماں باپ اسپتال میں لے گئے اور بتایا کہ اس بچے کو دودھ پڑتے ہیں اور اس کے ہاتھ پاؤں اٹھ جاتے ہیں۔ پہلے تو ڈاکٹر اس کا کوئی سبب معلوم نہ کر سکے، لیکن جب ایکس سے کیا گیا تو معلوم ہوا کہ بچے کے دل کے اندر ایک سوراخ لگا کی سوتی موجود ہے۔ بچے کے سینے پر کوئی سوراخ نہیں تھا جس سے یہ نتیجہ نکلا گیا کہ سوتی کئی روز پہلے دل میں داخل ہوئی تھی، یہ سن کر بچے کے ماں باپ کو یانیاں ایک ہفتہ

فرشتے کے ہاتھوں شفا

اب سے سینتالیس برس پہلے جب ڈوروی کیئرین چھوٹی سی بچی تھیں تو وہ سخت بیمار پڑ گئی تھیں، بائیس ڈاکٹروں سے مشورہ لیا گیا، ان سب کی رائے یہ تھی کیئرین اب زندہ نہیں رہ سکتیں، اس کے بعد وہ بے ہوش ہو کر گر پڑیں، وہ کہتی ہیں کہ اسی حالت میں ایک فرشتہ آیا اور اس نے مجھ سے کہا کہ اٹھ کر چلو پھرو۔

جب کیئرین کو ہوش آیا تو وہ فرما اپنے بستر سے نیچے اتریں، اس وقت انھیں بھوک معلوم ہو رہی تھی اس لیے وہ سیدھی باورچی خانے میں پہنچیں، وہاں گوشت اور پڑنگ وغیرہ جو کچھ ہاتھ لگا کھا لیا، ڈاکٹروں نے ان کا پھر معائنہ کیا اور کہا کہ وہ بالکل تندرست ہو گئی ہیں۔

اسی دن سے کیئرین نے اپنی زندگی بیماریوں کی تیار داری کے لیے وقف کر دی اور برس و دوڑیں ایک غریب شفا بخش کام کر قائم کر دیا حال ہی میں موجودہ زمانے کے اس معجزے کی یاد لگانے کے لیے ایک بڑا اجتماع برس نوڈ میں ہوا تھا۔

خودکشی جرم نہیں ہو

انگلستان میں ایک بل کا مسودہ تیار کیا جا رہا ہے جس کی وجہ سے خودکشی اس ملک میں جرم نہیں رہے گی۔

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن اور برٹش ایسوسی ایشن کی ایک مشترکہ کمیٹی نے یہ سفارش کی ہے کہ خودکشی کرنے کی کوشش کرے اسے مجرم نہیں قرار دینا چاہیے، کمیٹی کے رائے یہ ہے کہ جو لوگ خودکشی کرنا چاہتے ہیں، ان کا کوئی توڑ کھج نہیں ہو، ان کے علاج کی ضرورت ہو۔ قانون کا اس معاملے میں دخل دینا مناسب اور ضروری نہیں ہو۔

ضروری ہیں۔ انھوں نے اپنی سالگرہ کے موقع پر اپنے اصحاب سے کہا کہ ہم مددگار
گرمی کے موسم میں اپنے گھر کے تالاب میں روزانہ تیرتے ہیں اور طیسر ڈاؤن بریج
بھی پابندی کے ساتھ کھیلے ہیں۔ ان دونوں بہنوں کی شادیاں ہمیں برس
کی عمر میں ہو گئی تھیں اور ان کے متعلق بعض بڑی دلچسپ کہانیاں لوگ
سناتے ہیں، ایک بات ضرور یہ کہ اب تک وہ بہت چست اور تندرست ہیں۔
وہ دونوں اس وجہ ہم شکل ہیں کہ ان کے خاندان اور ان کی پیشانی تک
دھوکا کھا جاتی ہیں۔

خوراک کے بجائے گولیاں

کیوبا میں کچھ ریاضی فوج رہتے ہیں جنھیں ایک ان فرمیوں کو خدائے
بھلے گولیاں کھانی گئیں۔ یہ تجربہ ماہرین غذائے کیا ہو، یہ گولیاں اسی قسم کی
ہیں جیسی، اور سٹ کی ریاضی ہم کے کارکنین کے ساتھ تھیں۔ یہ مقوی غذا کا
داش جھوٹی چھوٹی تھیلیوں میں رکھ کر تقسیم کیا جاتا ہے، ان گولیوں میں اتنے
ہی حارے ہوتے ہیں جتنے سخت بخش غذا میں ہوتے چاہئیں۔

فوج کے باوجودی خانے کا تیار کیا ہوا کھانا کھانے والے سپاہیوں کو ان
چھوٹی چھوٹی گولیوں کو خدائے بدلے میں کھانے کے لیے مشکل سے راضی کیا جاسکا
ان کی کسی طرح سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ ان مٹی مٹی مٹی گولیوں میں زندگی کیوں کر
گزار رہی جاسکتی ہو، بہت عرصہ کے ساتھ ان گولیوں کو کھانے والے سپاہیوں کا
معائنہ کیا گیا، انھوں نے بیان کیا کہ ان گولیوں کے کھاتے ہی بھرک تو اکل
خائب ہو گئی، تین مہینے کے بعد جب ان سپاہیوں کا ذہن کیا گیا تو معلوم ہوا
کہ ہر ایک سپاہی کے ذہن میں اڈا پونڈ کا اضافہ ہوا ہے۔

لی داوی کی ایک سوئی کھو گئی تھی اور تلاش کرنے کے باوجود وہ نہیں ملی
تو یہ ہوا کہ بچے زمین پر گرا اور اس کے سینے میں سوئی اتر گئی یا پھر اس کی
لے اسے گود میں لایا ہوا گلاس وقت سوئی اتر گئی۔

آپریشن خطرناک تھا، لیکن بچے نے اسے بہت اچھے طریقے پر برداشت کیا
لے کے اندر سے نکال لی گئی اور اب اس کی صحت بحال ہو رہی ہو۔

آپریشن ہوتا رہا

بچوں کے تار میں خرابی پیدا ہوجانے کی وجہ سے ایک اسپتال کے آپریشن
رواگ لگ گئی، ایک طرف بچل بناتے والا بچل کے تار ٹیک کر ٹیکل پوشش
اور دوسری طرف اس سے چند فٹ کے فاصلے پر ایک شخص کا آپریشن
نا، آپریشن تھینکری دیوار سے دھواں نکل نکل کر آپریشن کی میز تک پہنچ
رہا تھا اور اس کے سامنے براہ راست کام میں مصروف تھے چار آگ بجھانے
والے اسپتال میں پہنچ چکے تھے مگر آپریشن ایسی نازک منزل پر تھا کہ آگ بجھانے
والے نہیں آئے دیا گیا۔

اسپتال کے ایک منتظم نے کہا کہ آپریشن کو کسی طرح بھی روکا جاسکتا
تھا کامیابی کے ساتھ انجام کو پہنچا نا پڑا۔

معالجہ حکومت کے ہاتھ میں

اس سال کے شروع سے چیکوسلاواکیہ میں طب کی پرائیویٹ پریکٹس
نا گئی، حکومت نے ایک قانون پاس کیا جو جس کی رو سے تمام ڈاکٹروں
کے ڈاکٹروں کے حکومت کے حفاظتی صحت کے حکام سے متعلق ہونگے ہیں
نہا ہوں اور ریونیورسٹی کے پروفیسروں کو پرائیویٹ طور پر مریضوں
کی اجازت دینی گئی ہو، مگر انھیں بھی غریب مریضوں کو طبی سرٹیفکیٹ
اجازت نہیں ہو اور وہ کوئی ایسی دوا کسی مریض کے لئے دیکھ سکتے
کی قیمت حکومت ادا کرتی ہو۔

اس نئے قانون کی رو سے چیکوسلاواکیہ میں ڈاکٹر بھی دیکھوں کی طرح
بلازم ہونگے۔

پاکستان کے لیے پلیسٹک ڈس

آر جی فری اسٹیٹ (جنوبی افریقہ) کے شہر بارکویرڈ میں ۱۰ سال
ایم نہیں ہیں، وہ کوئی بچہ کہ روزانہ ملیں گے ایک کھیل ایک بچہ کا
بہا بندی کے ساتھ روزانہ تیرنا یہ چیزیں ایک تندرست طور پر کھیلے



کھانشی؟
سعالین

کھانشی کا علاج

ضمیمہ ہمدرد صحت

فہرست ادویہ

ہمدرد

آئندہ صفحات میں ہمدرد کی فہرست ادویہ دہج کی جارہی ہے۔ اس فہرست میں دواؤں کے ناموں کے علاوہ ان کے مفصل افعال و خواص دہج ہیں۔ فہرست کے آخر میں نرختنامہ بھی شامل کیا گیا ہے جس میں دواؤں کی خوردہ قیمتیں دہج کی گئی ہیں۔

نرختنامہ میں کتابت کی بعض غلطیاں رہ گئی ہیں۔ اس لیے مندرجہ ذیل ادویہ کی قیمتیں دہج کی جارہی ہیں۔ نرختنامہ میں بھی اس کے مطابق کر لیجیے۔

نام دوا	مقدار	قیمت	نام دوا	مقدار	قیمت
مانزل	خورد	۰ ۱۳ ۰	کشتہ حجر الہیہ	ایک تولہ	۰ ۰ ۲
مانزل	کلاں	۰ ۹ ۱	کشتہ خبث الہدید	ایک تولہ	۰ ۸ ۱
جوارش جالینوس	۱۰ تولے	۰ ۱۳ ۲	فی شیشی	۰ ۸ ۱	
جوارش مینوس	۲۰ تولے	۰ ۴ ۵	ٹیوب	۰ ۴ ۱	
جوارش سفرجل قابض	۱۰ تولے	۰ ۳ ۲	ٹیوب	۰ ۶ ۱	
سفرجل الاسطوخ	ایک تولہ	۰ ۱۲ ۰	ایک شیشی	۰ ۱۲ ۲	
شانی	ایک شیشی	۰ ۱۲ ۲			
کحل چکنی ددا	ڈیڑہ پلٹھ	۰ ۱۰ ۰			

نوٹ ۱۔ شانی، مشربت اکسیر خاص، مشربت لہاد کی دہج شدہ قیمتیں غلط ہیں باقی مشربتوں کی قیمتیں انہیں ملکی پرائس ہیں۔